

घरेलू इलाज

(सरल-उपचार-संग्रह)

*

वैद्यरत्न चन्द्रशेखर गोपालजी ठक्कुर

आयुर्वेदाचार्य

डी० एससी० (आयुर) टी० ए० एस० एफ० आयुर्वेद बृहस्पति,



भारतीय ज्ञानपीठ प्रकाशन

ज्ञानपीठ लोकोदय ग्रन्थमाला ग्रन्थांक—२२३
सम्पादक एवं नियामक
लक्ष्मीचन्द्र जैन

Lokodaya Series Title No 223
GHARELOO ILAJ
(Home Therapy)
Vaidyaratna
Chandrashekhar G
Thakkur
Bharatiya Jnanpith
Publication
First Edition 1965
Price Rs 2 00



भारतीय ज्ञानपीठ
प्रकाशन
प्रधान कार्यालय
९ अलीपुर पार्क प्लेस, कलकत्ता २७
प्रकाशन कार्यालय
दुर्गाकुण्ड मार्ग, वाराणसी ५
विक्रय केन्द्र
३६२०।२१ नेताजी सुभाष मार्ग, दिल्ली ६
प्रथम संस्करण १९६५
मूल्य २ ००

c

सन्मति मुद्रणालय, वाराणसी—५

आदरणीय डॉ० सम्पूर्णानन्दजी
को सादर समर्पित

० ० ०

भूमिका

वैद्य श्री चन्द्रशेखर ठक्कुरकी एक अन्य पुस्तक 'आरोग्य दर्पण' इसके पहले प्रकाशित हुई है जिसमें ऐसी बहुत सी सूचनाएँ दी गयी हैं जो आरोग्य सुरक्षित रखनेके लिए उपयोगी हैं। यह नयी पुस्तक 'घरेलू इलाज' विभिन्न रोगोंके आयुर्वेदिक उपचारका मार्गदर्शन करनेके लिए लिखी गयी है। इसमें अधिकतर ऐसी औषधियोंका ही वर्णन किया गया है जो रोगोंमें प्रभावशाली है और घरमें ही बनायी जा सकें।

विशेषकर गाँवोंमें, जहाँ वैद्य डॉक्टरोंकी सेवा उपलब्ध नहीं होती वहाँ तो इस प्रकारके उपाय आशीर्वाद स्वरूप होते हैं। हमारे यहाँ अभी भी बहुत से घरोंमें देशी दवाइयाँ रखी जाती हैं और घरके वृद्धजन इन दवाइयोंका उपयोग अच्छी तरह जानते हैं। अब समयके साथ इस ज्ञानका लोप होता जाता है।

शरीरमें छोटे मोटे विकार पैदा होनेपर घबराकर इधर उधर दौड़ धूप करनेके बदले, धीरजके साथ, क्या हुआ है, और किस कारण' इसपर विचार करें और घरमें ही जो चीजें मौजूद रहती हैं उनकी सहायतासे उपाय करें तो हम बहुत सी मुसीबतोंसे बच सकते हैं। जल्दी अच्छे हो जायें और दोबारा फिर बीमार भी न पड़ें इसका अच्छा रास्ता यही है। ये सब बातें इस पुस्तककी सहायतासे सब कोई अनुभव कर सकते हैं।

पुस्तक बड़े ध्यानसे और प्रयत्नपूर्वक लिखी गयी है इसके लिए मैं लेखकका अभिनन्दन करता हूँ।

१–विलिंग्डन क्रिसेण्ट
नयी दिल्ली–४

— मोरारजी देसाई

प्रस्तावना

हमारे देशमे ग्रामीण देशी चिकित्सा आयुर्वेदका हो एक प्रचलित भाग है। आयुर्वेदका चिकित्सा विभाग वैसे तो असख्य योगोका सागर है। कई याग हमारे बीच बहुत अधिक प्रचलित भो हैं, यह इस कारण भी कि वे सरल भी हैं और उन्हें तैयार करनेमे कठिनाई भी नही होती। उदाहरणके लिए सिघाडा और सकरकन्दके चूणके प्रयोगको लें। दोनो चीजें सुगमता से मिल जाती हैं और बनानेमें भी कठिनाई नही होती। विदशी औषधियो की तरह महँगी भी नही और सौम्य, सरल तथा गुणकारी तो हैं ही।

एक बार एक महिला रक्त प्रदर रोगसे पीडित थी। काफी पैसा खर्च करके अनेक वैद्यो डॉक्टरो और महिला योग विशेषज्ञोसे चिकित्सा करानेपर भी उसे अपेक्षित लाभ नही हुआ। अन्तमें एक बूढी जानकार महिलाकी सलाहसे फिटकरी और गेरूका प्रयोग किया गया, इससे कुछ ही दिनोमें वह महिला स्वस्थ हो गयी। प्रस्तुत पुस्तकमें जिन प्रयोगोकी जानकारी दी गयी है उन्हे हमने अनेक रोगियोपर प्रयोग करके देखा है। रोगियोको इन प्रयोगोसे आश्चयजनक लाभ हुआ। इसी प्रकार बिच्छूके दशनपर नमकके जलका प्रयोग है। इस तरहके सरल सौम्य व शीघ्र गुणकारी योगोका भारतीय ग्रामीण जनताको अत्यन्त आवश्यकता है। क्योंकि वहाँ पूर्ण चिकित्सा साधना तथा जानकार चिकित्सकोके अभावके कारण अनेक कठिनाइयाँ उपस्थित होती हैं। ऐसी परिस्थितिमें ग्रामीण देशी चिकित्सा जो निर्दोष, लाभदायी या अल्पव्यय-साध्य है, का उपयोग लाभदायक है।

गाँवकी बात छोड़ भी दें तो शहरामें भी बडी अजीब स्थिति है। बडे-बडे अस्पतालामें जनता पक्तियामें खडी घण्टा प्रतीक्षा करती रहती हैं। मध्यमवगके लिए इतना समय दे पाना सम्भव नही होता। गरीब लोग तो अज्ञानताके कारण निदान क्या समझें। व्यक्तिगत अस्पतालामें तो सेवाकी भावनाएँ खोती जा रही है। वहाँ तो जनताको केवल असुविधाएँ ही मिलती हैं। डॉक्टर तीन चार ओषधियोंके नाम लिखकर दायित्व समाप्त समझ लेते हैं। कुछ पेटेण्ट इजेक्शन या विटामिनकी गोलियाँ लिख दी जाती हैं जिनमें से कुछ खायी जाती है और कुछ तो यूँ हो पडी रह जाती है। कुछ ही दिनो पहले एक महिला चिकित्सक विदुषी ने वद्य सम्मेलनमें कहा था कि "हम लोग प्रेस्क्रिप्शन लिखनकी कलाको खोते जा रहे हैं। अनुभव हो या न हो हम विदेशी ओषधियाकी कम्पनियोंके एजेण्ट बनते जा रहे है।' एक बडे चिकित्सकका तो कहना है कि आजकी पटेण्ट ओषधियाको एकत्र कर यदि समुद्रमें फेंक दिया जाये तो मानव जातिपर महान उपकार होगा और अपकार होगा समुद्रमें रहनेवाले प्राणियोपर। इग्लैण्डके महान चिकित्सक डॉ० किनेथ वॉकरका कहना है कि "अब जब भारतने स्वतन्त्रता प्राप्त कर ली ह और विकासोन्नयनकी आर अग्रसर ह हम उससे आशा करते है कि वह अपने प्राचीन ज्ञान भण्डारसे पश्चिमको बहुत-कुछ दगा।" ध्यान देने योग्य यह बात भी ह कि चीनकी सरकारने भी अपनी ग्राम्य वैद्यकको पूरे उत्साहके साथ बढावा दिया ह। अमेरिकाके भी एक प्रख्यात चिकित्सकका मत ह कि 'आजके तथाकथित ओषधियोंके आडम्बरसे त्रस्त होकर म तो चरक सहिता' में लिखे हुए क्वाथा (काढे) को पस द करता हूँ। यदि विश्व उन्हें स्वीकार कर ले तो निस्सन्देह रोग मुक्त हो जाये।" ऐसे अनक महत्वपूण व विश्वसनीय अवतरण यहाँ दिये जा सकते हैं किन्तु सक्षेपमें यही कहा जा सकता है कि आधुनिक चिकित्सा पद्धति प्राय जोखिमी ह। यह व्यय साध्य तो है ही, लाभके बजाय हानिकारक और विपाक्त भी ह। सत्य एक ही

हो सकता है, दो नहीं। आधुनिक विज्ञानवेत्ताओंके आविष्कारोंसे हम भलीभाँति परिचित हैं, एवं उनके उत्साहको सराहना भी करते हैं। परन्तु प्रयोगात्मक रूपमें नित्य नवीन खोजोंको अति उत्साहसे बढ़ावा देकर प्रचलित कर देना और चन्द ही दिनोंमें इन योगोंको हानिकारक समझकर छोड़ देना भी कोई बुद्धिमानी है क्या ?

और यह भी स्मरण रहे कि हम वर्तमान चिकित्सा पद्धतिका विरोध अकारण नहीं कर रहे हैं। वर्षों आधुनिक पद्धतिका अभ्यास करके तथा विशेषज्ञोंसे आवश्यक विचार विमर्श करनेके बाद ही हम यह लिखनेको बाध्य हुए हैं। स्थिति कितनी पीड़क है इसका अनुमान हम सहज इतनेमें लगा सकते हैं कि वर्तमान चिकित्सा पद्धतिमें नित नये अनुसन्धानों, प्रयोगों और उपलब्धियोंके बावजूद लाभ और आराम नहीं प्राप्त हो पा रहा है। सच्चाई यह भी है कि केवल औषधिवाद निराधार है। स्वास्थ्यके लिए खान पान और संयम आवश्यक हैं। इसीलिए आयुर्वेद पथ्यपर ही अधिक बल देता है। स्थिति आज यह भी है कि अनुभवी वैद्य चिकित्सकोंका भारी अभाव है। खान पान भी हमारा अव्यवस्थित हो गया है। स्पष्ट कहें तो हम काफी पिछड़ गये हैं। मशीनोंके द्वारा दवा औषधियाँ शीघ्र और पर्याप्त मात्रामें तैयार होती हैं। औषधियोंमें मिलावट भी होती है, असली वस्तुमें कृत्रिम वस्तुकी समानता की जाती है। अनेक महत्वपूर्ण और असली औषधियोंका तो मिलना दुर्लभ है। जो मिलती भी हैं तो वे बड़ी मँहगी। ये सब बड़ा चिन्तनीय स्थितियाँ हैं।

ग्रामीण औषधि प्रयोग वास्तवमें जनतामें प्रचलित वैद्यक शास्त्रके अनेक सरल प्रयोगोंका ही स्वरूप है। आयुर्वेदमें सैकड़ों सरल योग हैं। चक्रदत्त, 'भैषज्य रत्नावली', चरक, 'भाव प्रकाश', 'शार्ङ्गधर संहिता' में अनेक सूत्र मिलते हैं। जैसे—ज्वरमें लंघन करना चाहिए और गुडूचीका स्वरस लेना चाहिए। अतिसारमें बिल्वफलका प्रयोग लाभकर है, अर्श (बवासीर) में कुटजत्वक बरतना चाहिए, मन्दाग्निमें पिप्पलीका प्रयोग

उत्तम है और अजीर्णमें साठ और गुड लाभदायक होता है। ये प्रयोग यह बतलाते हैं कि आज हम जिन्हें ग्रामीण ओषधि प्रयोग कहते हैं वे कितने सरल, सौम्य और लाभकारी योग हैं।

पहले आयुर्वेदका भी कितना प्रचार प्रसार था! यह ग्रामीण ओषधि ही सवत्र बरती जाती थी। चिकित्साके नामपर जनताका यही धन था। आँगनमें उगे हुए पौधा (तुलसी, बेल, वासा) और रसोईघरके पदार्थों तक ही यह ओषधालय सीमित था, तथा जनता इसीसे आरोग्य पाती थी। किन्तु आज इस विद्याका प्राय लोप हो चुका है। आज हमारे चिकित्सकोंको यह भी जानकारी नहीं कि चावलकी कितनी किस्म होती है, और किस प्रकारका चावल किस समय खानेसे लाभकारी होता है इसके ज्ञानकी तो शायद कल्पना भी नहीं करनी चाहिए। 'सन्धिवात' के रोगीको वेदनाशामक (विषाक्त) टिकियाके साथ डॉक्टर दही मट्ठा पीनेकी सलाह निस्संकोच दे देते हैं। सोचनेकी बात है कि इससे रोगीका उपकार कैसे हो सकता है। सन्धिवात, कामला (पीलिया), उदररोग आदि अनेक ऐसी व्याधियाँ हैं जिनका रामबाण ओषधियाँ प्राप्य हैं। दुर्भाग्य केवल यह है कि इन ओषधियोंके सच्चे ज्ञाता बहुत अल्प हैं। व्यापारिक दृष्टिकोण अपनाकर प्रयोग बढ़ते जा रहे हैं और चिकित्साकी दृष्टिसे निदानका लोप होता जा रहा है।

मेरे पूज्य पिताजी स्व० श्री वैद्य गोपालजी भाईने 'वैद्यक चिकित्सासार'-द्वारा एक हजार, 'वैद्यक पारिजात'-द्वारा पाँच सौ तथा अन्य ग्रन्थ-द्वारा कुल दो हजारसे भी अधिक योग सुन्दर और सरल रूपमें गुजराती भाषामें लिखे हैं। उनकी यह धारणा थी कि हमें आयुर्वेदके प्रचारमें किसी प्रकार का संकोच नहीं करना चाहिए। इस पुस्तकमें भी प्रचलित-अप्रचलित सैकड़ों योग संग्रहीत हैं। मेरे अन्य ग्रन्थोंमें भी सैकड़ों प्रसिद्ध शास्त्रीय योग दिये गये हैं जिनमेंसे कुछ यहाँ भी सम्मिलित कर लिये गये हैं। विशेषकर ग्रामीण वैद्यक (घरलू इलाज) गृह उपयोगी अनुभूत प्रयोग

इस पुस्तकमे दिये गये है। मुझे विश्वास ह कि पाठकोको इससे पूण लाभ होगा। प्राय सरल घरेलू इलाज इसमे अधिक है परन्तु कतिपय शास्त्रीय योगोका भी नामोल्लेख पाठकोके लाभाथ किया गया ह। इससे केवल यह अन्दाज न लगाया जाये कि यह आयुर्वेदशास्त्र इतना ही सीमित ह। आयुर्वेद तो एक अनन्त शास्त्र ह एव उसम बहुत गहराई ह, अनक सिद्धान्तोका यह समुद्र ह। यह पुस्तक तो तथा कथित एव दर्शित सरल योगोका मक्षिप्त उपयोगी सग्रह हो ह।

समय समयपर अनक पत्र-पत्रिकाओम प्रकाशित मेरे लेखोम लोगोन गहरी रुचि ली और मुझे यह भी जानकारी मिली ह कि लोगोन उन योगोम लाभ भा उठाया। अत उनम स भी कुछ योग इस पुस्तकमें सग्रहीत किय गये है।

यह धारणा भ्रममूलक ह कि रोगका निदान आवश्यक नही है। रोग का निदान तो सवप्रथम आवश्यक ह औषधिका स्थान बादका ह। इसक लिए बडे बड ग्रन्थ व सहिताएँ है जो विद्वानोक उपयोगके है किन्तु यह पुस्तक तो प्राथमिक उपचार (फस्ट एड) जसी ह। विकार उत्पन्न होते ही ऐसे सरल प्रयोगोंसे व्याधिका शमन हो जाता है। नय वैद्य चिकित्सक व धुओके लिए भी यह पुस्तक व्यावहारिक और उपयोगी सिद्ध होगी। पुस्तकके अन्तमें औषधियोक माप-तौल दिये ह और प्रारम्भम रोगानुसार अनुक्रमणिका (प्रयोग क्रमाक युक्त) भी दी गयी ह।

आयुर्वेदक प्रति सहानुभूति व सहृदयता रखनेवाल भारत सरकारके भूतपूव वित्तम त्री माननीय श्री मोरारजी देसाईने अपना बहुमूल्य समय देकर इस पुस्तककी भूमिका लिखकर मुझे कृताथ किया। इसक प्रकाशनक लिए म भारतीय ज्ञानपीठका आभारी हूँ।

मेरे लिखे गुजराती वद्यकीय साहित्यको लोगोने काफी स्नह और सम्मान दिया ह। उन पुस्तकोके अँगरेजी सस्करण भी प्रकाशित हुए ह। अत अब यह हिन्दी सस्करण अपने पाठकोके हाथोम दत सुख और सन्तोष

का अनुभव कर रहा हूँ। पाठकोंको यह लाभदायक सिद्ध हुआ तो मैं अपना परिश्रम सफल समझूँगा। इसमें किसी भी प्रयोगके अन्तर्गत आयी औषधियोंके व्यावहारिक नामोंमें किसी प्रकारकी कठिनाईका अनुभव करने पर पाठक भारतीय ज्ञानपीठके द्वारा मुझसे निराकरण कर सकते हैं।

विजयादशमी
आश्विन २०२१

— चन्द्रशेखर गोपालजी ठक्कुर

अनुक्रमणिका

(प्रत्येक योगके साथ योगका क्रमांक दिया है, पृष्ठ संख्या नहीं)

कब्ज – (कब्जियत)

कामला

कर्ण रोग

कास – खासी

केशरक्षक प्रयोग

गर्भ-रक्षक प्रयोग

ज्वर

त्वचाके रोग (चमडाके रोग)

दमा – श्वास

दाह – तृषा

दातका दर्द

दौर्बल्य (अशक्ति, कमजोरी)



१

शिलाजीत रसायन

द्रव्य शुद्ध शिलाजीत, गिलोयका घनसत्व, साफ किया हुआ गूगल।

विधि सबप्रथम लोहेके इमामदस्तेमें घी लगाकर उसमें गूगुलको बराबर कूटें। कूटनेके बाद उसमे गिलोयका घनसत्व मिलायें। फिर शिलाजीत मिलाकर उसे पुन कूटें जिससे तीनो द्रव्य यथायोग्य मिल जायें। बाद में दो दो रत्तीकी गोली बनाकर छायामें सुखा लेनी चाहिए।

मात्रा एक से दो गोली तक दिनमें दो या तीन बार।

अनुपान पानी अथवा दूध।

गिलोयका घन, शुद्ध शिलाजीत और शुद्ध गूगुल समान भाग लें। इन तीन चीजोंके कल्पको गुजरात सौराष्ट्रके वैद्य 'जीवितप्रदायोग' के नामसे जानते है। ये गोलियाँ गायके घी म भी ली जा सकती है। तब इनका चूण करके गायके घी में मिलाकर चाटें, ऊपरसे दूध पियें। यदि चूण घी में न मिल सके तो चूर्ण मुँहमे रखकर दूध ऊपरसे पी लें।

यह प्रयोग लम्बे समय तक करना चाहिए। एक दो बरस तक बराबर करनेसे अनेक रोगियोको अदभुत लाभ देखनेमे आया है। इस प्रयोगसे शरीरमें आनेवाली शिथिलता दूर होती है वायु कम होती है, कफ तथा जलीय तत्वके बढने अथवा घटनेसे शरीरमे जो विकार पैदा होते है उन्हें यह दूर करता अग्नितत्वको जाग्रत करती है। रक्त कणोंको यह पुष्ट करता है और बढाती भी है। जिगर, मूत्रपिण्ड और पक्वाशयकी दशामें इससे सुधार आता है। इसके सेवनसे भूख बढती है और सातो धातुओं तथा ओजमें वृद्धि होती है।

इस प्रयोगकी कीर्ति हो जानेपर इसका नाम हमने 'जीवितप्रदा' के स्थान पर शिलाजीत रसायन' रख दिया है जो इसका वास्तविक नाम है।

इस प्रयोगमें गिलोय गूगुल और शुद्ध शिलाजतु तीनोंका मिश्रण है जो निर्माणमें अतीव सरल है परन्तु अत्यन्त गुणकारी भी है। यह योग जीवन विनिमय क्रियाको सुधारनेके लिए उत्तम है। और यह प्रत्यक्ष ही है। शरीरमें बढे हुए दोषोंको शमन करनेके गुण गिलोय—अमृता—गुडुची—मे प्रसिद्ध हैं। यह दोषोंको शमन करती है और शरीरमें सचित विषकी प्रतिक्रियाको ठण्डा कर देती हैं। गिलोय त्रिदोष शामक है। गिलोयके स्वरससे बनी 'सशमनी' तो रामबाण चीज है। जीर्णज्वरके बाद कमजोरी दूर करनेके लिए यह योग अनुपम है। आजकल क्लोरोमाइसिटीन, हेट्रासाइक्लिन आदि कृमिघ्न (ऐण्टीबायोटिक) औषधियोंका प्रयोग किया जा रहा है। लेकिन इनसे शरीर और शिथिल हो जाता है। क्वीनाइन जैसे प्रयोगोंसे चक्कर आने लगते हैं। मनुष्य तो आज मूलमें ही क्षीण होता है, ऊपरसे ये तीक्ष्ण प्रयोग किये जानेपर वह और भी कमजोर हो जाता है। ऐसी अवस्थामें 'शिलाजीत रसायन' उत्तम बलवर्द्धक कार्य करती है।

वैसे तो गिलोय, गोखरू और आँवलाका कल्प रसायनचूर्ण है और प्रख्यात रसायन कल्प गिना जा सकता है परन्तु यह प्रयोग तो बहुत लम्बे समय तक करना पड़ता है तभी उसके गुणोंका लाभ उठाया जा सकता है। हमारी दृष्टिमें इस रसायन चूर्णके स्थानपर शिलाजीत रसायन अधिक उत्तम योग है। गूगुल वायुनाशक है, रोपण है, और पौष्टिक होनेके साथ साथ उत्तम शोधक है। उपदंश, प्रमेह आम वात, कण्ठमाल आदिमें तथा रक्तमें अम्लतत्त्व बढ जानेसे उसके विकारका नाश करता है। गूगुलमें देहका रंग निखारने तथा कान्तिवर्द्धनका गुण भी है। रक्तमें श्वेत कणोंको यह बढाता है। आर्तव जनक है। उत्तम रसायन और दीपन है तथा कृमिघ्न है। इसीलिए धूपमें भी प्रयोग किया जाता है। दीपन और वातानुलोमक होनेसे आमाशयो—श्वास फरक हो

रास्नोल और इन्द्रजौके साथ दिया जाता है।

गिलोय रसमें कड़वा किन्तु गुणमें गरम है और सुपाच्य है। त्रिदोष शमन करके मेद घटाती है और रसायन है। रक्तमें लाल कणोंको बढ़ाती है। नाना धातुओंको वृद्धि करती है। विपाकमें मधुर होनेसे पित्त शामक है। विशेषकर रस रक्त मेद और वीर्यपर इसका प्रभाव बहुत होता है। मूत्र साफ लाती है। ज्वर और उसके कारण आयी दुर्बलता दूर करनेमें रामबाण है। गिलोयसत्त्वके स्थानपर गिलोयका स्वरस अधिक गुणकारी रहता है ऐसा हमारा अनुभव है।

शिलाजीतके गुण तो अपार हैं। रक्तके दबावको यह कम करती है। नया जीवन देती है। धातु-वृद्धि करती है, वीर्यको शुद्ध करती है। मधु प्रमेह आदि रोगोंमें जहाँ ओज और धातु क्षीण हो जाते हैं वहाँ इसका प्रयोग उत्तम रहता है। मूत्र साफ लानेके साथ-साथ यह आयु भी बढ़ाती है। शरीरमें आनेवाली किसी भी प्रकारकी शिथिलताको यह अवश्य मिटाती है। इसमें उत्तम रसायनका सा प्रभाव होता है।

आयुर्वेदके अधिकतर ग्रन्थ तो शिलाजीतको सर्वरोगहर मानते हैं। इसलिए शिलाजीत, गिलोय और गुग्गुलका संयोजन निस्सन्देह उत्तम कोटिका है। इतना ही नहीं यह प्रतिदिनकी चिकित्सामें व्यवहार करने योग्य उत्तम योग है। निम्न अवस्थाओंमें यह विशेष रूपसे हितकर रहता है ऐसा हमारा अनुभव है।

१ किसी भी प्रकारके ज्वर अथवा अन्य किसी बीमारीके बाद आयी दुर्बलता दूर करनेके लिए यह अति उत्तम है। चारसे छह मास तक इसका सेवन करना चाहिए।

२ किसी भी प्रकारकी शल्य क्रियाके बाद शरीरकी शक्ति फिर लौटा लानेमें यह उत्तम कार्य करती है।

३ आजकल युवक वर्गमें स्वप्नदोषकी शिकायत बहुत है। हस्तदोष द्वारा आयी हुई कमजोरीकी भी शिकायत सुननेमें आती है।

ऐसी अवस्थामें आगे दिये प्रयोग क्रमांक ५९ के साथ शिलाजीत रसायनका व्यवहार उत्तम प्रभावकारी रहेगा।

४ प्रमेह, मधुमेह, उष्णवात, धातुस्राव, वायुविकार, मूत्र विकार और वीर्य विकारमें यह बहुत गुणकारी है। गुर्दों (किड्नी) को भी बल देती है।

५ स्त्रियोंके कमरका दर्द स्राव, सामरोग, रक्त प्रदर आदि विकारोंमें देनेसे शिलाजीत रसायन योनिमार्गको बल देती है और गर्भाशयको शुद्ध करती है। हिस्टोरियामें इसे ताप्यादिलोहके साथ देनेसे विशेष प्रभाव होता है। श्वेत प्रदरमें अशोकारिष्ट, लोध्रासव, पत्रांगासवमें से किसी भी एकके साथ एक मास तक देनेसे लाभ करती है। हाथ पांवकी कटन या सुन्न हो जाना और तंद्रा आदि दोषोंको दूर करके स्फूर्ति प्रदान करता है।

६ आमवातमें अन्य चिकित्साके साथ चालू रखनेसे मूत्र शुद्धि करके कमजोरी दूर करती है।

७ अस्थि भग्न अथवा अन्य किसी कारणसे आयी हुई कमीमें यह रसायन उत्तम रोपण करके शक्ति-युक्त करती है।

८ शिलाजीत रसायनका **प्रोस्टेट ग्लैण्ड**की वृद्धिमें भी उपयोग करनेसे बहुत लाभ पहुँचता है। वृद्धावस्थामें प्रोस्टेट ग्रंथि बढ़ जानेपर मूत्र सम्बन्धी अनेक कष्ट होने लगते हैं कभी मूत्र बहुत आने लगता है कभी कठिनतासे आता है। शिलाजीत रसायन दो दो गोली दिनमें तीन बार निम्न पांच चीजोंके चूर्णके साथ देना बहुत लाभ पहुँचाता है—

वंशलोचन	१	तोला
वंगभस्म	१	तोला
कौंचके बीज	१	तोला

मयी १ तोला

गूलरका घनसत्त्व १ तोला

उपयुक्त पाँचों द्रव्योंको मिलाकर दो-दो आना भर दिनमें प्रास्टेट ग्लैण्डकी वृद्धिमें लाभ करता है। प्रोस्टेट वृद्धिमें चन्द्रप्रभा लौहशिलाजीत युक्त भी अच्छा काम करती है।

कई बार फोड़े फुन्सी दाद खुजली रक्तकुष्ठ होनेसे शरीरपर दाग रह जाते हैं। तब पुनर्नवाका घनसत्त्व शिलाजीत रसायनके साथ छहसे आठ मास तक दें। काले दाग चित्तकबरे शीतलाके दाग, और रक्तका अशुद्धिमें भी अन्तर आयेगा। यह प्रयोग अनुभूत है।

रक्तका दबाव भारी हो, सारे शरीरमें कटन होती हो, सिर दुखता हो घूमनी आये तब शिलाजीत रसायनको चतुर्मुख रसके साथ देनेसे तत्काल प्रभाव करती है, रक्तका दबाव कम करके अन्य विकारोंको भी दूर करती है।

वृद्धावस्थासे आयी कमजोरीके कारण थकान लगना सन्धियोंका भारी होना, चलनेमें साँस फूलना मीठा मीठा ज्वर बना रहना इन सबमें शिलाजीत रसायन छह माससे एक वर्ष तक लगातार लेनेसे उत्तम असर करती है। पेट साफ होता है थकान, कमजोरी दूर होकर शरीरमें तरावट रहती है। कब्जियत व वायु दोनों नष्ट होकर शरीरकी कान्ति और ओज बढ़ाता है।

यह एक सीधा सादा और लाभदायक प्रयोग है। सब लोग इसे बनाकर प्रयोगमें ले सकते हैं।

२

कर्णरोगहर तैल

लहसुनकी दो या तीन कली साफ करके तेलमें पकाकर उस तेलको

बूँदें कानमें डालनेसे कानके बड़े हिस्सेका विकार दूर होता है। कानमें अधिक दर्द होता हो तो बालकका मूत्र पाँच-सात बूँद डालनेसे आराम हो जाता है। अथवा तिल्का तेल चौथाई तोला अदरकका रस आधा तोला, मधु चौथाई तोला और सेंधा नमक दो रत्ती मिलाकर गरम करके उसे कानमें डालनेसे कानका दर्द आराम होता है। खानेमें खटाईका परहेज़ आवश्यक है।

३

आमलकी-रसायन चूर्ण

अम्लपित्तकी शिकायत अधिक देखनेमें आती है। खानेके बाद अथवा पहले खट्टी डकारका आना, छातीमें जलन, नाभिके नीचे हलका दर्द, अजीर्ण गैस, अपच, कभी उल्टी करनेकी इच्छा होना और खट्टी उलटी होना अम्लपित्तके लक्षण हैं। इन सब शिकायतोंके साथ कभी कभी शरीरमें चक्ते हो जाते हैं। इन सबके लिए उत्तम औषधि आँवला है। ताज़े आँवल को छायामें सुखाकर उनका चूर्ण करके, ताज़े आँवलाके रसकी भावना दक सुखा लेवें। तयार चूर्णको आमलकी रसायन चूर्ण कहते हैं। आँवलेके र की जितनी अधिक भावना दी जाये उतना ही ज्यादा गुणकारी चू बनेगा। ७ से २१ भावना तक दिया हुआ चूर्ण लेना चाहिए। प्रख्या औषधि निर्माता भी इस चूर्णको बेचते हैं। प्रतिदिन ४ से ६ रत्ती प्रात साय लेना चाहिए पानीसे अथवा दूधसे जिस प्रकार भी अनुकूल पड़े इससे पित्त शान्त होता है। *श्रेष्ठ प्राकृतिक विटामिन सी० इसमें अधि* रूपमें रहता है। इसके नियमित सेवनसे बाल काले, सुन्दर तथा लम्बे होते हैं त्वचा चमकदार बनती है, शरीरमें शीतलता रहती है रक्त बढ़ता है और शुद्ध होता है। रोगी तथा स्वस्थ भी आमलकी रसायन ले सकते हैं इससे रोगीका रोग दूर होता है और निरोगी अधिक तन्दुरुस्त होता है

भोजनके साथ दालमें ६ से १२ रत्ती चूर्ण मिलाकर लेनेसे नयी ताकत आती है। दाँत मजबूत बनते हैं। दृष्टि स्वच्छ व तेज होती है। पित्त विकार व पित्तप्रकृतिवालोंके लिए उत्तम औषध है।

४

अनिद्रा दूर करनेका उपाय

नींद न आनेके अनेक कारण हैं जिनमें कुछ प्रमुख मानसिक कारण होते हैं। मानसिक कारण दूर करना चाहिए। बाजारमें नींदकी टिकियाँ मिलती हैं, वह कभी नहीं लेना चाहिए, उससे और तरहके भी रोग हो जाते हैं।

१ कूष्माण्ड (पेठा)का रस १० तोला निकालकर उसमें शक्कर मिला कर पीनेसे अच्छी नींद आती है। २ रक्तके ऊँचे दबावके कारण नींद न आवे तो सर्पगन्धा चूर्ण दिनमें २ से ३ बार लेना चाहिए। और भोजनमें नमक नहीं लेना चाहिए या कम मात्रामें लेवे। ३ हाई ब्लड प्रेशर अर्थात रक्तका दबाव ऊँचा हो तो चन्द्रावलेह प्रात साय आधासे १ तोला तक दूधके साथ लेनेसे अधिक लाभ होता है।

५

खाँसीके लिए प्रयोग

बारम्बार खाँसी और सर्दी होती हो तो सोंठ जैसी औषधि हो नहीं। सोंठ कफको नष्ट कर देती है। आयुर्वेदमें इसे 'महौषध' विशेषण दिया है। बम्बई कलकत्ता मद्रास जसे कफप्रधान देशमें इसका हमेशा उपयोग हित कर है। सोंठका उपयोग करनेकी सरल पद्धति नीचे बतायी है—

साठका ॥ आना भर चूर्ण लें। घीको गरम करके उसमें गुड़के टुकड़े डालकर जब एकरस बन जाय तब साठका चूर्ण डालकर हिला दें। तब एक गोला बन जायेगा। उसे प्रातःकाल खाली पेट लें। सर्दी तथा बारम्बार छींक आनेमें यह प्रयोग अति लाभदायक है।

६
शीतला-प्रतिबन्धक

आजकल जहाँ-तहाँ शीतला रोगका उपद्रव बहुत बढ़ गया है। यह बड़ी दुःखदायी व्याधि है। इसके लिए एक लाभकारी प्रतिबन्धक उपाय यह है कि जंगली बेरके बीज हर रोज आठ दाने लेकर पानीके साथ निगल जायँ, या उसका चूर्ण करके मधुके साथ चाटें। यह एक प्रभावकारी वस्तु है जो शीतलामाताके कोपको रोकती है। माता निकलनेके पश्चात् इसको दे सकते हैं। बड़ी-बड़ी संस्थाओंको इसका प्रचार करना चाहिए। ८ से ९ दाने तक लेकर चूर्ण करके सुबह शाम दो बार मधुके साथ चटानेसे उसका असर १ वर्ष तक रहता है। एक सप्ताह प्रयोग करना चाहिए। बालकोंके लिए अनुपातसे आधी या कम मात्रा कर दें।

७
कामलाके लिए प्रयोग

सोडा बाइ कार्ब, यवक्षार, प्रत्येक आठ आठ तोला, त्रिफला १६ तोला, शोधा हुआ पारा, गन्धककी कज्जली ८ तोला कज्जलीमें अन्य द्रव्योंका बारीक चूर्ण मिलाकर रखें। ४ से ८ रत्ती तक दिन में ३ से ४

बार त्रिफला क्वाथके साथ देना चाहिए।

घी तथा चिकनी वस्तुएँ न लें। गन्नेका रस, नारियलका पानी बिना मक्खनकी छाछ लेनी चाहिए। कामलाके लिए यह उत्तम प्रयोग है।

८

कामलाके लिए प्रयोग–२

आवला, सोठ, काली मिर्च पीपर हल्दी और उत्तम लौहभस्म, ये दवाइयाँ सम भाग लेकर मिला लेवें।

मात्रा—दो आना भर सुबह, दोपहर और सायकाल मधुके साथ लेवें। कामलाका उग्र प्रकोप भी ३ से ७ दिनमें शान्त हो जायेगा। यह अनुभूत प्रयोग है।

ऐसे ही प्रयोग क्रमांक २३१ का नतपत्र्यादिचूर्ण लेनेसे भी लाभ होता है।

९

गन्धकवटी (लशुनादिवटी)

शुद्ध गन्धक लहसुनकी छिली हुई कली, भुना जीरा, पीपर सोंठ मिर्च काली, सेंधा नमक और सचल ये सभी बराबर भाग ले लें।

लहसुनको छोडकर अन्य द्रव्योंका कपड छान चूर्ण करके लहसुनमें घोटकर बादमें नीबूका रस डालकर अच्छी तरहसे घुटावें, फिर चनेके बराबर गोली बना लेवें। गोली पानीके साथ आवश्यकतानुसार लें। पटका

दद मिटता है। अजीर्ण दूर होता है। अतिसार, उलटी, कॉलरामें भी लाभ करती है। रक्तके ऊंचे दबाववालेको लहसुनका यह प्रयोग लाभकर है, स्वादमें भी उत्तम होती है। पटकी गैस कम करनेके लिए रामबाण है।

१०

स्वरसुधारक प्रयोग

१ कच्ची हींग १ तोला और देशी कपूर १ तोला लेकर दोनोंको पीसकर रत्ती भरकी गोली बनाकर मुँहमें रखकर चूसनेसे श्वासका उठता वेग शान्त होता है। खाँसी कम हो जाती है। छातीका, पार्श्वोंका शूल मिट जाता है। दाँतके कीडे नष्ट हो जाते है।

२ सेंधव नमकका टुकडा मुँहमें रखकर धीरे धीरे चूसनेसे कफका जमाव गलेमें से दूर होकर खाँसीमें आराम मिलता है।

३ थूक निगलनेपर गलेमें दर्द हो सूजन मालूम पडे तो तुरंत दिनमें दो बार सेंधानमकके गरम पानीसे कुल्ला करें। यह एक घरेलू उपचार है जिसकी प्रशंसा गलेके स्पेशियलिस्ट भी मुक्तकण्ठसे करते है। गला बैठ गया हो तो मुँहमें शीतल चीनी रखकर चूसें – इससे आवाज खुल जाती है।

४ सभी प्रकारकी खाँसीके लिए एक उपयोगी प्रयोग बतलाते है। लौंग, कत्था, इलायची बहेडाकी छाल मुलहठी और मरिच ये छह चीजें बराबर लेकर–इसीके बराबर मुलहठीका सीरा लेकर कूट लें। फिर मधुमें मिलाकर गोली बना लें। इन गोलियोंको चूसनेसे अधिक लाभ होता है।

५ गलेमें बाल अटक जानेके रोगमें शक्कर मक्खन, मधु, द्राक्षा और शीतल चीनी मिलाकर खानेसे तुरंत लाभ होता है।

११

मेदनाशक प्रयोग

मेदा—चरबी बढनेकी शिकायत अधिक पायी जाती है। उसके लिए मधु, जलका प्रयोग उत्तम ह। विशेषकर ग्रीष्मऋतुमें अधिक लाभदायक ह। सेवन विधि इस प्रकार है–डेट तोला गरम पानीमें शुद्ध मधु ३ तोला डालकर एक प्यालेम स दूसर प्यालेमें ढालकर मिश्रित करके पी ले। प्रतिदिन प्रात काल ऐसा करनेसे मेद रोगके लिए अति लाभदायक ह। नियमित और मर्यादित आहार विहार करना चाहिए।

१२

स्मृतिवर्द्धक प्रयोग

विद्यार्थी वकील, लेखक, प्राफेसर वगरह जैसे दिमागी काम करनेवाले वग मानसिक थकावट और स्मरणशक्तिके अभावकी बात करते ह। उनके लिए—गिलाय ब्राह्मी शखाहूली बच, हरड, भागरा, अपामार्ग जटामासी, कूठ समभाग लेकर कूट लें। दो आना भर प्रात काल दूधके साथ लेवें, पट साफ होगा स्मरण शक्ति बढेगी। नेत्रोको बल मिलगा। यह एक उत्तम प्रयोग है। दिमागी काम करनेवालोको विशेष उपयोगी।

१३

अनिद्राके लिए

बढिया पीपलामूलका चूर्ण दो आना भर गुडके साथ मिलाकर चाट या पीपलामूलका चूर्ण दूधम उबालकर पी जावें। दूधमें घी लें। भोजनो

परान्त अंगूरासव आधासे १ औंस तक पानीके साथ लें। पाँवोंके तलवापर तेलकी मालिश करें। रातको भात, दूध, घी जैसा स्निग्ध आहार लें। वायुकारी चीजें न लें। अनिद्रा रोग रक्तके दबावसे होता हो तो सर्पगंधा बहुत ज्यादा लाभ करती है। इसका चूर्ण ४ रत्ती सुबह शाम लेनेसे लाभ होता है। अथवा ब्राह्मी, भाँगरा, वच, ब्राह्मी, सर्पगंधा, डोडी (जीवन्ती) इन चीजोंको समभाग कूटकर ४-६ रत्ती सुबह शाम दो बार लेवें। मानसिक शान्ति रहती है। घरमें स्त्रियोंकी मानसिक अवसादकी हालतमें देनेसे, होनेवाले हिस्टीरिया, उन्माद, चक्कर आदिमें विशेष लाभ पहुँचाती है। फिटको रोकती है। अनेक प्रकारके मानसिक रोगोंमें यह प्रयोग लाभदायक है

१४

पुराना कफ शान्त करनेका उपाय

कायफल छाल और तालीसपत्र प्रत्येक २-२ तोला लेकर ८ तोला पुराना गुड़में कूटकर छोटी बेरके बराबर गोली बना लें। २-४ गोली गरम पानीसे सुबह शाम लेवें। पुरानी व विकृत हुई सर्दी मिटती है। कफके साथ श्वास, दम भी रहे तो ऊपरके चूर्णमें भारंगीमूलका चूर्ण २ तोला और गुड़ ८ के बजाय १२ तोला लेवें, बहुत ही अकसीर दवा है।

१५

मरडा (ऐंठन) का उपाय

माजुफल, हरड़, कपूर, आँवला प्रत्येक १-१ तोला लेकर आधा

तोला बसर बारीक करके गुलाबजलमें घोटें फिर उड़द के दानेके बराबर गोली बना लवें। १ गोली रातको छाछके साथ लेवें। ऐंठन पुरानी ऐंठन इस दवासे तुरन्त मिटती है। गहूँकी चीजें न खावें।

१६

शक्तिवर्द्धक प्रयोग

तालमखाना, शतावरी, असगन्धा और शखपुष्पी प्रत्येक ढाई तोला और मुलहठी ५ तोला लेकर बारीक कपड़छान चूर्ण कर लवें।

अनुपान दूध, धारोष्णदूध या जल अथवा फलोंके रसके साथ आधा तोला सुबह शाम लेवें।

यह चूर्ण शरीरमें रस रक्तादि धातुओंको अच्छी तरह पोषण करता है। वीर्य तथा बल, स्मृति, उत्साहको बढ़ाता है। यह सस्ता और उत्तम रसायन है।

यह चूर्ण लेनसे पहले पेट साफ कर लेवें और सप्ताहमें एक या दो बार त्रिफला या हरड़-जैसे चूर्ण लेने चाहिए।

विशेष टिप्पणी —छोटे बालकोंका गठन कमजोर हो तो दे, लाभ होगा। सगर्भा स्त्रीके, इसका नियमित सेवन करनेसे बालक हृष्ट पुष्ट और तन्दुरुस्त तथा गौर वर्णका होगा। प्रसूता स्त्रीको देनेसे दूध खूब आता है। नवयुवकोंके शुक्र स्राव आदि दोषोंमें विशेष लाभदायक। किसी भी बीमारीके पश्चात देनेसे पाचण कायाको बल देकर रक्त मांस बढ़ाता है। कमजोरी बहुत हो तो सुबह शाम सुवर्णमाक्षिक, मण्डूर और प्रवाल-पिष्टि प्रत्येक ३ ३ रत्ती लेकर मिलावें फिर पुड़िया बनाकर मधुसे चाटें।

ऐसे सरल व सुन्दर प्रयोग बहुत ही लाभ करते हैं। रोगी नीरोगी

गवरे लिए यह चूर्ण है। दो चार महीने इसका नियमित सेवन करनेसे विशेष स्थायी लाभ होगा। सभी ऋतुओंमें उपयोगी।

वीर्यकी अधिक पुष्टिके लिए इसमें गोखरू, कौंचबीज २॥ २॥ तोला मिला सकते हैं। रक्तमें शीतलताके लिए ईसबगोल मिला सकते हैं और कोष्ठ अधिक कठिन हो तो हरड २॥ तोला मिलावें। यह प्रयोग उत्तम रसायन है। पित्त शांतिके लिए घी शक्करके साथ लें। कफप्रधान प्रकृतिके लिए मधुमें ले सकते हैं। वायुप्रधान प्रकृति हो तो दूध या दूधमें महानारायण तेल ५ से १० बूंद तक डालकर ऊपरसे ले सकते हैं।

मलमें आम चिकास बहुत हो तो पहले कोष्ठको साफ कर लेवें, आम दूर हो जाये फिर ऐसे प्रयोग करें।

१७

पचामृत चाटन (माजून)

सोंठ काला मिर्च, पीपर और सैंधव प्रत्येक १ १ तोला लें। फिर काली द्राक्षा ४० तोला लेकर उसमेंसे बीज निकालकर बाकी द्राक्षमें उपरोक्त चूर्ण मिलावें और घोटकर बोतलमें भर लें। आधासे १ तोला तक सुबह शाम चाटें। इससे अरुचि कफ वायु विकाश वमन, सर्दी, खाँसी, कब्जियत और वायुकी चूक ठीक होती है। हरेक शिकायतको मिटाकर पेटको साफ रखनेमें यह अक्सीर है।

१८

ठण्डा मलहम

जिंक ऑक्साइड (यशद भस्म) २॥ तोला, कपूर १। तोला लेकर

बारीक कर मिला लें। बादमें एक कटोरेमें वसलीन २ तोला थोडा गरम कर उसमें ऊपरकी चीजें मिलाकर ठण्डा कर लें। जब मल्हम रूप हो जाये तो डिब्बीमें भर लें। गरमीके दिनोंमें या गरमीसे पड़े छाले, फोडे आदिपर यह मल्हम बहुत लाभकारी होता है। जलनेके बाद दाग रह जाये तो उसके लिए बहुत उपयोगी है।

१९

दाद का मलहम

फिटकिरी १ भाग सुहागा १ भाग और गन्धक १ भाग तीनोंको एक साथ घोटकर थोडा सा नीबूका रस डालकर घोट लें। रातको दाद वाली जगहपर मलहम लगायें। *सुबह थोडे गरम पानीसे साफ कर लें।* किसी भी प्रकारका दाद हो, जड मूलसे नष्ट होकर चमडी साफ हो जाती है। स्थानिक स्वच्छता अनिवार्य है।

इस दवाको लगानेमें थोडा सी जलन होती है लेकिन फिर हमेशाके लिए आराम हो जाता है। यह बराबर होनेवालोंका पक्का दर्द है। इसके साथके लिए आगे दिया हुआ रक्त शोधक प्रयोग करें। दाद या अन्य रक्त विकारोंमें केवल बाहरी प्रयोगसे पूर्ण लाभ हमेशाके लिए नहीं होता। अतएव अन्दरसे खून साफ करनेकी दवाइयाँ भी देना चाहिये। खुजलीमें दूर्वास्वरस लगानेसे भी शान्ति मिलती है।

२०

रक्तशोधक चूर्ण

तेलमें तली हुई और रक्त बिगाडनेवाली चीजें अधिक मात्रामें खानेसे

रक्तमें अम्लता बढकर फोडा, फुसी, खुजली-खसरा, सतत कब्जियत बारीक ज्वर हो आता है। उसके लिए यह प्रयोग बहुत अच्छा मजीठ गुलाबके फूल, निशोथ, प्रत्येक १। तोला, ५ तोला सनायपत्ती की हुई, २० तोला चीनी, सबका कपड-छान चूर्ण कर लें। चौथाई तो आधा तोला तक पानीके साथ दिनमें एक या दो बार लेनेसे ऊपरकी शिकायतें दूर होकर रक्त शुद्ध होता है।

२१

शीतज्वरका उपाय

करजके बीज भूनकर बारीक चूर्ण कर लवें। १५ तोला कर चूर्णमें ५ तोला पीपरका चूर्ण मिलाकर मधुमें घाटकर चनके बराबर गो बना लेवें। २ से ४ गोली पानीके साथ लेवें। लेकिन दवा लेनेके प पानी लेवें। यह उपाय मलेरिया ज्वरको मिटानेके लिए रामब औषध है।

२२

कब्जियतके लिए

वात प्रकृतिवालको विशेष करके कब्ज रहा करती है। उसके लि भुनी हींग ऐलिया (ऐलुवा) और रेवन्द चीनी प्रत्येक १ १ तोल लकर सबको बारीक घाटकर फिर चनके समान गोली बना लें। १ स गोली गरम पानीके साथ लेनेसे कब्ज, वायु रक्तविकार, मन्दापक मिटाकर पेट साफ करती है।

ऋतु शोधक बटी

शुद्ध ऐलुवा १ तोला, शुद्ध टकण आधा तोला और भुनी हींग आधा तोला तीनोंको मिलाकर पानीमें घोटकर गोली बना ले। २ से ४ गोली दिनमें २ से ३ बार लेवें। इसके सेवनसे कठिनतासे होनेवाला ऋतु स्राव, पीडाके साथ भी ऋतु साफ न आना—दूर होकर खुलकर मासिक आता है। ऋतु समयसे थोड़े दिन पहले लेनेपर ज्यादा लाभ होता है।

२४

ठण्डा (शीतल) मंजन

जब मुँह आ जाये या छाले पड़ें तब कत्था डेढ तोला, इलायचीके बीज आधा तोला, शीतल चीनी १ तोला और मुलेठी १ तोला मिलाकर सबका बारीक कपड छान चूर्ण करके मुँहमें लगानेसे मुँहके छाले दूर हो जाते हैं। मुहमें छालापर लगाकर दो मिनिट रखकर कुल्ले कर लेवें।

२५

पार्श्वशूलके लिए

छातीकी पसलीमें बारम्बार पीडा होती हो तो साबर या मृगके सींग की भस्म, जो साबरशृंग या मृगशृंग भस्मके नामसे आती है २ से ३ रत्ती मधुके साथ २ बार चाटनेसे अच्छा लाभ होता है। यह प्रयोग ७ से १० दिन तक करें। साबरशृंगको पत्थरपर पानीमें घिसकर दुखती जगहपर

उसका लेप लगावें। पार्श्वशूलके अनेक कारण हैं। समयोचित उसका निदान भी आवश्यक है।

२६

लीवरके लिए प्रयोग

घी कुँवारकी छाल (ग्वारपाठा) उतारकर अंदरका गूदा हल्दी और सैंधव नमकसे लेवें। इससे पेटके कठिन दर्द भी ठीक हो जाते हैं। हर रोज रहनेवाले बारीक ज्वर, तिल्लीका खराब होना, दाह, मूत्रकी जलन, मन्दाग्नि और कब्जको भी मिटाता है। शरीरकी गरमी दूर करता है। जो यह प्रयोग स्वयं न कर सकें व भोजनके बाद कुँवारसे बने हुए कुमार्या सव आधा औंस और उतना ही पानी मिलाकर दोनों समय लें तो वैसा ही लाभ होगा।

ग्वारपाठेका एक दूसरा प्रयोग भी है। अग्निसे जलनेपर, जली हुई जगहपर कुँवारका टुकड़ा बाँधनेसे बरफ-जैसी ठण्डक मिलती है। फफोला नहीं उठने पाता। कुँवारके पत्ते हाथ भर लम्बे होते हैं। किनारेपर काँटे होते हैं। उन्हें दोनों तरफसे निकालकर ऊपरकी छाल निकालकर अन्दरका गूदा काममें आता है।

२७

शीतल पेय

२ तोला पकी हुई इमली २० तोला पानीमें मिलाकर घोलकर उसमें ४ तोला शक्कर और काली मिर्च, लवंग, तज तथा कपूरका तैयार चूर्ण,

२ से ४ आना भर मिलाकर पीनेसे प्यास, अरुचि मन्दाग्नि, बेचनी
होकर भूख खूब लगती है। अरुचि दूर करनेका उत्तम उपाय है।

२८

उलटी बन्द करनेके लिए

कपूर कचरीका चूर्ण करके ४ से ६ रत्ती भर पानीके साथ द
उलटीका वेग बन्द होता है। इसकी गोली भी बनायी जा सकती
चूर्णको गुलाब जलमें घोटकर २ २ रत्तीकी गोली बना लो। दो दो ग
थोडे थोडे समयपर देनेसे उलटीका वेग कम हो जाता है। इस छ
रिपुवटी कहते हैं।

२९

बवासीर (अर्श) के लिए प्रयोग

मनुष्य के अनियमित आहार विहार करनेसे अग्नि (पाचनक्रिय
बिगडकर अर्श, संग्रहणी, अतिसार पतले दस्त इत्यादि रोग पैदा क
हैं। खाया हुआ भोजन अगर ठीकसे पच जाये और बराबर
लगे तो यह रोग नहीं होता। अर्शके रोगियोंको पेट साफ रखना चाहि
इसके लिए प्रतिदिन रातको स्वादिष्ट विरेचन चूर्ण चौथाई तोला उतने
पानीके साथ लेवें।

२—अर्श (बवासीर) में खून गिरता हो तो असली नागकेशर
दो आनाभर दिनमें तीन बार पानीसे लेना चाहिए। इससे खूनका गिर
बन्द होता है और पित्त शान्त होता है।

३—अर्शके ऊपर लगानेके लिए स्थानिक प्रयोगानुसार एरण्ड (रेंडी) का तेल बहुत अच्छा उपाय है। नियमित लगानेसे अर्श सूखता है।

४—अधिक गिरते हुए खूनको रोकनेके लिए 'निरजनफल' नामकी वनस्पति बाजारसे लेकर पानीमें भिगो दें फिर दबाकर इसका रस निकाल कर एक प्याला भर पीवें। इससे बहता हुआ रक्त या गिरता हुआ खून दोनों बन्द होते हैं। स्त्रियोंके लिए भी रक्तप्रदरमें और अति रक्तस्रावमें नागकेसरके चूर्णको दो आने भरकी मात्रामें निरजनफलके रसके साथ देनेसे भी लाभ होता है। बम्बईके बाजारोंमें निरजन फल 'चायना फ्रूट' के नामसे भी मिलता है।

५—अर्शरोगीके लिए सूरण जमीकन्द बहुत अच्छी चीज है। नवरात्रि के नव दिनोंमें इसका प्रयोग होता है। सूरण बाजारसे लाकर साफ करके घीमें तल लेवें फिर ऊपरसे सेंधा नमक काली मिर्चका चूर्ण डालकर सुबह शाम लेवे। नवरात्रिके नव दिनमें मात्र सूरणपर आधारित रहकर अनेक सैंकड़ों रोगी अच्छे होते देखे गये हैं। अर्श रोगीके लिए मिर्च (लाल), तेल खटाईका सेवन बिलकुल वर्जित है। जितना हो सके छाछ (मट्ठा) अधिक लेवें। और पीपर पीपरामूल, चव्य, चित्रक और सोंठ ये पाँच चीजोंके चूर्ण (पंचकोल) को दो आना भर नियमित छाछके साथ दो बार लें। इससे अग्नि प्रदीप्त होगी, खुराक पचेगी और अर्श होनेसे रुक जायेगा।

अर्शके रोगियोंके लिए ऊपरके प्रयोग विशेष अनुभूत हैं।

३०

दमामें उत्तम प्रयोग

दमा बहुत दुखदायी व्याधि है। जब इसका अधिक आक्रमण हो और श्वास बहुत बढ़ा हो तो सोमलता नामकी वनस्पतिका चूर्ण करके

रख। दो कप (प्याले) पानी एक पतेलीमें रखकर उबालें। पानी उबल जाये तब इसमें दो माशा (१२ से १६ रत्ती भर) सामचूर्ण डालकर उतारकर ढक दें। थोड़ा देर बाद उसे कपड़ेसे छान लें और साधारण गरम (कुनकुना) पानीको दे दें। दमाका वेग शीघ्र शान्त हो जायगा। दमाके रोगियोंको सूर्यास्तसे पहले हल्का भोजन कर लेना चाहिए। दरस व भारी भोजन नहीं करना चाहिए। पेट हमेशा साफ रखना चाहिए। कब्ज न रहनी चाहिए। दमाके रोगी मधुके साथ श्वासकुठार रस ३ ३ रत्ती भर सुबह शामको वासावलेहके साथ लें तो बहुत आराम मिलता है। नित्य बासीमुँह प्रात वासा रस (अडूसा) १ चम्मच अदरखका रस १ चम्मच और मधु (शहद) १ चम्मच मिलाकर चाटें तो कफ नहीं बढ़ता। भोजनमें दीपक पाचक द्रव्य—सूँठ मिर्च लेवें। इन चीजोंको लेनेसे कफ विकृत होकर अटक जाता है। भोजनके बाद चन्द्रामृत रसकी दो दो गोलियाँ पानीसे लेनेसे विकृत कफ बनना बन्द होता है।

३१
वातशामक तैल

लहसुनकी कली छिली हुई १० तोला, देशी तेल ८० तोला लोहेकी कढ़ाईमें दाग्नाका पका लेवें। फिर उसमें तारपीन तेल ४ तोला, कपूर ५ तोला मिला लें। दर्द पीडाके साथ अगर वायुका असर हो तो उस स्थानपर लगावें लाभ होगा।

३२
शान्ति चूर्ण

ईसबगोलकी भूसी, हरड़, मुलहठी समभाग लेकर कूट लें।

प्रतिदिन पोयाईसे आधा तोला तक घोनो मिश्रित दूधके साथ लें। प्रात भी ले सकते हैं। इससे कोष्ठमें ठण्डक रहती है। अधिक पसीना होता हो तो रुक जाता है। दिमागको शान्ति व आराम मिलता है। कब्जियत दूर होती है। गरमीके असरसे होनेवाले दस्त बन्द करनेके लिए रामबाण उपाय है। छोटे बच्चोंके लिए इस प्रयोगकी मात्रा ४ से ६ रत्ती दिनमें २ से ३ बार दी जा सकती है।

३३

पीयूषधारा

पिपरमिण्ट फूल, अजवाइनके फूल और कपूर, तीनों समभाग मिलाकर शीशीमें अच्छी प्रकार हिलाकर रखें इसीको पीयूषधारा कहते हैं। इसमें-से बड़ोंको ५ बूँद पानीमें मिलाकर दें छोटे बच्चोंके लिए १ से २ बूँद दें। इससे अनेक रोग मिटते हैं। हैजे (कॉलरा) में यह दवा रामबाण है। मच्छर व बिच्छूके डंकपर भी लगा सकते हैं। दाँतके दर्दमें दाढ़ दुखती हो तो लगा सकते हैं। अजीर्ण, अफरा दूर करता है। घरमें यात्रामें तथा अन्यत्र इस प्रयोगको साथ रखना हितकर है। अचानक तात्कालिक उपायके लिए यह प्रयोग बहुत ही उपयुक्त है। वैद्य व डॉक्टरके अभावमें सहायता करती है। इसे घरमें आसानीसे बना सकते हैं।

३४

आयुर्वेदिक चाय

आजकल चायकी बहुत खपत है। इसके दुष्परिणाम भी देखनेको

मिल रहे ह। इसकी जगह आयुर्वेदिक वनस्पतिकी चाय लेनेसे अधिक फायदा होता है और किसी प्रकारकी हानि नही होती। इस चायके प्रयोगसे अग्नि दीप्त होती ह। वायु और सर्दी मिटती ह। कब्जियत दूर होकर भूख बराबर लगती है (पहली चाय भूख मार देती ह)। इस चायमे आधा दूध, आधा पानी मिलाकर बना सकते हैं।

सौफ, मुलेठी, तज लवग इलायची, तुलसीपत्र, गुलाबके फूल, नागकेशर, सौठ, काली मिच पीपर अकलकरा शतावरी, असगध, अनत मूल, रोहितछाल, आवला इन द्रव्योको १ १ तोला और दशमूलके द्रव्य आधा रतल (एक पाव) मिलाकर जौ कुट कर रखें। जब चाय बनानी हो तो पानीमे डालकर उबाल। शक्कर २ तोला मिलाकर उबाल आ जानेपर उतारकर छान ले। अगर इच्छा हो तो दूधमें उबाल सकते ह।

इस प्रकारकी चाय व्यसनम नही गिनी जाती। रोजकी चायसे दो चार दिन स्वादमे अतर मालूम पडेगा, फिर आदत पड जायेगी। दवाकी दवा और चायकी चाय हो जायेगी। इसस कई लाभ होगे।

३५

स्वादिष्ट चटनी

छुहारे कालीमिच, पुदीना, सैंधव, हीग, काला द्राक्षा, जीरा इन चीजोको लेकर पीसकर उसम नीबूका रस आवश्यकतानुसार मिलाकर चीनीके बरतनमें रख दें। इस चटनीका प्रयोग मदाग्नि, अरुचि, वायु, उल्टी, अजीर्ण और दस्त जसे विकाराम करनेसे पेटकी पाचनक्रिया सुधर कर पाचक रसाका स्राव बराबर होता ह। पेटमें कोडे नही पडते। इसमे पुदीना मुख्य द्रव्य है। प्रतिदिन भोजनके साथ इस चटनीका प्रयोग

कर रख । [illegible] । इससे याददाश्त सुधरकर बना भी रहता [illegible] हो । पढ़ना करते समय [illegible] ताजा बना रहता [illegible] ।

३६

भृंगराज कल्प

प्रकृतिकी वनस्पतियोंमें जो शक्ति भरी है उसका अन्दाज अभीतक पूरी तरह हमें नहीं मिला । भारत भूमिमें होनेवाली और वनस्पतियोंके सुलभ और निर्दोष गुण अनन्त हैं । उनमें, शरीरको स्वस्थ रखे और रोग न होने दे, ऐसी वनस्पतियोंमेंसे एक भृंगराज (भांगरा) है । भांगरेका रोज ताजा रस निकालकर सुबह बिना कुछ खाये आधा तोलेसे १ तोले तक, १ महीने तक लेनेसे शरीर तथा स्वास्थ्यके लिए बहुत लाभकारी होता है । कामला (Jaundice) में यह प्रयोग बहुत ही लाभदायी सिद्ध हुआ है एवं लिवरको बलदायक है ।

३७

धात्री लोह

मुलहठी ८ तोला, लोहभस्म १६ तोला, आंवला ३२ तोला, सबको अच्छी तरह घोटकर मिलाके रसकी सात भावना देकर घोटकर छायामें सुखाकर छान लें । ४ से ८ रत्ती दिनमें २-३ बार लेवें । यह अम्लपित्त तथा अम्लपित्तमें होनेवाली दाह और गलेकी जलनको शांत करता है । आयुर्वेदका प्रसिद्ध सरल प्रयोग है ।

३८

रक्तशोधक प्रयोग

हल्दी आधा तोला, आमला १ तोला, हरड़ २ तोला, चोपचीनी ढाई तोला, नीमके ताजे सूखे पत्ते १० तोला, इन सबका बारीक चूर्ण करके रखें। चौथाईसे आधा तोला तक सुबह-शामको गरम पानीसे लेवें। पुराना प्रमेह या गरमी रक्तविकार, मस्से, खुजली और उपदंश मिटाता है। खानेमें खटाई, अचार, मिर्च वगैरह बन्द कर दें।

३९

पथरीका उपाय

कोकिलाक्ष क्षार ४ रत्ती भर दिनमें २-३ बार नारियलके पानीके साथ पीवें। इससे छोटी किस्मकी पथरी सरलतासे गल जाती है, पथरी कफ प्रधान व्याधि है। इसमें कफका संचय हानिकारक है। कफ न होने पावे, यह ध्यान रखें। आगे पथरीका इलाज दिया है उसका उपयोग करें— देखिये प्रयोग क्रमांक २१२।

४०

आँखोंकी सूजनका उपाय

अनारदाना ४ तोला, गुलाब जल २० तोला रातको भिगावें। सुबहको हाथसे मसलकर छान लें फिर उसमें शुद्ध फिटकिरी (भुनी हुई) आधा तोला, रसौत आधा तोला, शुद्ध तुत्थ (भुना हुआ) ४ रत्ती, कपूर

माशा बराबर हिलाकर छान लें और बोतलमें भर लें। २ ३ बूँद
ाखमें डालनेसे ललाई, सूजन, खुजली, मन्ददृष्टि मिटकर थोड़े दिनोंमें आख
ाफ हो जाती है।

४१

लीवरके दर्दका उपाय

पीपर १ तोला, उत्तम लोह भस्म ढाई तोला, त्रिफलाचूर्ण ५ तोला,
ाको मिलकर खरलमें घोट लें। हो सके तो हरी गिलोयके रसमें घोटकर
ेके बराबर गोली बना लें। १ २ गोली सुबह-शाम खानेसे पाण्डु, सूजन,
वर और तिल्लीके (प्लीहाके) रोग मिटाता है। रक्तकी कमीको दूर
र फीकापन दूर करता है। नम्बर २६ का प्रयोग भी साथमें करना
ाहिए।

४२

दाँत आनेके समयकी पीडाके लिए

सहिजनकी फलीके बीज निकालकर उसकी माला बनाकर बालकके
ठमें पहना दें। इससे बिना तकलीफके दाँत आ जाते हैं। इतना ही नहीं,
र भी कोई उपद्रव नहीं होता। यह चमत्कारिक माला है। इसके साथ
ाकड़ासींगी, पीपर, अतीसका समान भाग चूर्ण १ से २ रत्ती भरको
त्रामें मधु या माँके दूधके साथ दो बार देनेसे ज्वर, दस्त, खाँसी-जैसे
ाद्रव नहीं होते।

चोट लगनेपर उपाय

बड़ा कटरीके फलको लेकर पानीमें पीसकर थोड़ा गरम कर लें। फिर जहां चोट लगी हो, खूनका जमाव हुआ हो, लगा दें। सुबह शाम दोनों समय प्रयोग करनेसे पूरा फायदा होता है।

४४

स्तन्य (धावन) बढ़ानेके लिए

शतावरी असगन्धा, विधारा सम भाग लेकर चूर्ण करें। चौथाई तोला चूर्ण दूध, घी या शक्करके साथ दें। शरीरमें शक्ति आती है और स्तनोंमें खूब दूध आता है। कमजोर बालकोंकी हरारत मिटती है। और बच्चोंके अन्य रोग भी शान्त होते हैं। वजन बढ़ता है। नवयुवकोंके अविकसित शरीरमें विकास होता है। धैर्यपूर्वक इसका सेवन करना चाहिए। द्रव्य ताजे व साफ लेने चाहिए।

४५

कृमि मिटानेका उपाय

वायविडंगका बीज अजमोद कबीला और रेवन्दचीनीकी लकड़ी, प्रत्येक आधा तोला लेकर बारीक कूट लें। दो आना भर दूधके साथ लेवें। दस्त लगनेके साथ कीड़ोंको मारता है। कीड़ोंके उपद्रवको भी मिटाता है। सुबह शाम भोजनोपरान्त विडंगारिष्ट आधा औंस माताओंके लिए, चौथाई

वालकोंके लिए उतने ही पानीके साथ दें। दूध, घी, गुड, शक्कर, छाछ न लें। पेट साफ रखें।

४६
इलायचीके सरल प्रयोग

१—आँखकी गरमीके लिए इलायचीके बीज, शक्कर साफका चूर्ण ाई तोला लें, ऊपरसे दूध पीवें। आँखोंको ठण्डक मिलेगी।

२—जावित्री जायफल, बादाम गिरि इलायची, मक्खन और शक्कर ाकर चाटनेसे धातुकी पुष्टि होती है।

३—इलायचीके छिलके जलाकर उसकी राख चाटनेसे या १ बार से देनेपर उल्टी बन्द होती है।

४—केले खानेसे हुए अजीर्णको मिटानेके लिए ४ से ६ दाने, इला ेे चबा लें। इससे आराम होकर पेट हलका हो जायेगा।

५—इलायचीके तेलको सर्दी सिर दर्द, वायु वगरहमें लगानेसे फायदा ा है।

६—प्याज सभीके लिए पौष्टिक है। प्याज अटूट शक्ति देता है बहुत लोगोंको प्याज उसकी उग्र गन्धके कारण पसन्द नहीं होता। लिए प्याज खानेके पश्चात दो चार दाना इलायचीके चबा लेनेसे ी दुर्गन्ध नष्ट हो जाती है। इलायचीमें मिलावट भी होती है। कागजी इलायची उत्तम होती है।

४७
कॉलरा (हैजा) के लिए प्रयोग

मुनी हीग चित्रकमूल छाल, काली मिर्च, जीरा, अजमोद, वायविडंग

बीज, सेंधव और शुद्ध गंधक सबको बारीक करके नीमके पत्तोंके रसमें घोटकर चनेके बराबर गोली बना लें। एक एक गोली एक एक घण्टेपर साधारण गरम पानीके साथ लें। कॉलरा (हैजा) के लिए अत्यन्त उपयोगी उपाय है। कॉलराके रोगीको पुदीना, सौंफ और लवंग उबालकर गरम गरम पानी जितना मांगे उतना पीनेको दें। पाँवमें चढ़नी (ऐंठन) इससे रुकती है। कॉलराके लिए रामबाण उपाय है। अगर कुछ भी न मिले तो प्याजका रस और मधु मिलाकर दो दो चम्मच दो-दो घण्टे बाद देनेसे उल्टी भी बन्द होती है और रोगी मौतके मुँहमें जानेसे बच जाता है। यह बहुत सरल उपाय है।

४८

दाडिम (अनार) के प्रयोग

दाडिम या अनार प्रसिद्ध फल है। इसके अनेक प्रयोग होते हैं।

१—दाडिमकी छालका चूर्ण दहीके साथ लेनेसे दस्त बन्द होते हैं।

२—दाडिमकी छाल चूसनेसे खाँसीमें आराम होता है।

३—दाडिमका शरबत लेनेसे मुँह आया (निनाम्रा) हो, अजीर्ण, दस्त, दाह, उलटी वगैरह मिट जाती है।

४—दाडिमकी छालके क्वाथमें थोड़ा फिटकरी डालकर पीनेसे स्त्रीका होनेवाला रक्तस्राव रुकता है।

५—दाडिम पित्तकी शान्ति तथा कोढ़को नष्ट करता है।

४९

रक्तप्रदर (खूनी प्रदर) के लिए

आजकल कतिपय स्त्रियोंमें मासिक धर्म अधिक आनेकी शिकायत भी

होती है। रहन सहन अनियमित तथा आहार विहार गलत तरीकेपर हानसे यह रोग होता है। इसके लिए सोनागेरू चौथाई तोला और भुनी फिटकरी डेढ तोला मिलाकर रखें। जब अधिक खून बहनेकी शिकायत हो तो आठ रत्ती भर चावलके धोये पानीके साथ दिनमें दो-तीन बार दे दें। इससे बहता खून बन्द हो जाता है।

यह एक तात्कालिक उपाय ह। या तो यथाक्रम रागका निदान करक ही शास्त्रीय उपचार करना चाहिए। बकरीके दूधके साथ भी उपरोक्त दवा द सकत हैं। रोगीको आराम करना आवश्यक ह।

५०

बिच्छूके जहरके लिए

जब छोटे छोटे आम (अम्बिया) के फल पेडामें लगते है तभी कच्चे आमकी डण्ठल तोडकर उसमें से थोडा-सा पीलापन लिए हुए निकलनेवाले रसको आधा या १ औंसकी छोटी शीशीमें भर लें। कोई भी जहरीली मक्खी भ्रमरपीला या बिच्छू काटे, तब इसकी २ ३ बूँद कटे स्थानपर लगावें। तुर त वेदना शान्त होगी और जहर उतर जायेगा।

बिच्छूके जहरके लिए यह लगानेकी दवा ह। एक दूसरा प्रयोग इससे भी अधिक लाभकारी ह। नमकको पानीमें मिलावें। मिलनेपर दूसरा नमक डालें और हिलाकर रख दें। ऐसे नमक डालते एक ऐसी स्थिति आयेगी कि उसमें सभी नमक नही मिलेगा। इसे नमकका सम्पक्त द्रावण (Saturated Solution) कहते हैं। पीछे सब पानी छानकर एक शोशीम भर लें। ३–६ बूँद शरीरके जिस भागमें बिच्छून काटा हो उसके विपरीत भागके कानमें डालें। यदि बायें पाँवमें बिच्छूने काटा हो तो दाहिने कानमें छह बूँद डालें। आधी मिनिटमें ही रोगी स्वस्थ हो जायेगा और पीडा एक

रह जाय तो छानकर २१ दिन तक पीवें। इससे तकलीफ़ मिट जायेगी और कमर मज़बूत बनेगी तथा प्रदर भी मिट जायेगा। यह अनुभूत प्रयोग है।

५३

कब्जियतके लिए प्रयोग

आजकल लोगोंको कब्जियतकी शिकायत बहुत सुनी जाती है। सच्चा साफ एरण्ड तेल (कस्टरऑयल) १ भाग, नीबूका रस १ भाग और १ भाग अदरखका रस तीनोंको मिलाकर हिलावें। इससे एकरस होकर गाढ़ा हो जायेगा। इसमें किसी प्रकारकी उग्र गन्ध व स्वाद नहीं है। १ चम्मच रातको सोते समय पी जावें। प्रातः पेट साफ हो जायेगा। दूषित वायु मिटती है, भूख लगती है। शरीर निरोग होता है, उत्साह व स्फूर्ति आती है। बालक, वृद्ध, पुरुष स्त्री तथा सगर्भा—सभीके लिए लाभदायक है। पेटको साफ करनेवाली पेटेण्ट दवाइयोंमें प्रायः फिनोफ्थेलिन रहता है जो आरोग्यके लिए अन्ततोगत्वा हानिकारक ही सिद्ध होता है। अतः इन टिकियोंसे बचें।

५४

शीतपित्तके लिए प्रयोग

शीतपित्तकी शिकायत अधिक देखनेमें आती है। इसे अंगरेज़ीमें आर्टीकेरिया कहते हैं। इससे बड़ी बेचैनी होती है। इस रोगमें शरीरपर लाल लाल चकत्ते पड़ जाते हैं। इसके लिए बहुत सरल, सुन्दर उपचार

है। अजमोद आधा तोला, सनायपत्ती आधा तोला और गुड़ आधा तोला, तीनों मिलाकर मोटे बेर जैसी गोली बनावें। १ १ घण्टेपर पानीके साथ दें। एक ही दिनमें शीतपित्त नष्ट हो जायेगा। खट्टा खाना बिलकुल बन्द कर दें। साथ भोजनमें या विहारमें उन चीजोंका परहेज करें जो लेनेमें शीतपित्त निकलता है। आगे चलकर हरिद्राखण्ड नामका प्रयोग दिया है वह उत्तम है।

५५

मुखपीडिका (खील) के लिए प्रयोग

मुहाँस (खील) के लिए नारंगी सन्तराकी छाल रातको दूधमें पीसकर मुँहपर लगाकर सो जायें और सुबह सादे पानीसे मुँह धो लें। इसमें साबुन का उपयोग न करें। तीन चार दिनमें आपके चेहरेकी कान्तिमें परिवर्तन हो जायेगा और चेहरेके मुहाँसे सब मिट जायेंगे।

५६

मृगी रोगपर प्रयोग

पीपल वृक्षकी जटा लाकर अच्छी तरहसे साफ करके छायामें सुखा कर फिर कूट लें। ५ तोला इसका चूर्ण भुनी हुई जावित्रीका चूर्ण २ तोला और सच्ची कस्तूरी चौथाई तोला मिलाकर पानी या गुलाबजलमें मूँगके दाने बराबर गोली कर लें। दो गोली ठण्डे पानीके साथ सुबह शामको दें। इससे अपस्मार, मृगी, फीट वगैरह कम होते हैं। थोडे दिन दिनसे यह रोग रुक जाता है। ऐसा रोगी हमेशा पेट साफ रखे। स्त्रियोंमें मानसिक

कई बार यह काबूमें नहीं आती। भिन्न भिन्न उपचारोंके करनेसे तो वह बढ़ती ही जाती है। इसके लिए एक बहुत उपयोगी प्रयोग है। मोरको पाँख लें और चन्द्रिकावाला (पीछेवाला) भाग जलाकर राख कर लें। डेढ़-दो रत्ती राख मधुके साथ चटानेसे हिचकी मिट जाती है। गरम भातमें घी डालकर दनसे भी हिचकी बन्द हो जाती है। यह हिचकीकी रामबाण दवा है। अधिक जोरदार हिचकी हो तो १५ से ३० मिनिट तककी अवधिमें पुड़िया चाटनेसे लाभ होता है।

६१

गिरते बाल रोकें

आजकल बाल गिरनेकी तथा छोटे बाल होनेकी अधिक शिकायत आती है। तिल्के फूल, गोखरू, गायके दूधमें पीसें। फिर चुपड़ें। इससे बाल लम्बे होते हैं। सूखे आँवलेका चूर्ण, नीबूके रसमें मिलाकर बालपर लेप करनेसे बाल काले होते हैं। सिरपर कभी भी गरम पानी न डालें। कई लोगोंके सिरपर खाली चकत्ते हो जाते हैं। बाल नहीं रहते। इसपर निंबोली (नीमका बीज) का तेल लगावें अथवा पारस पीपलके फूल व जवाकुसुमके फूलका रस निकालकर चुपड़ें। धैर्य रखना जरूरी है। मास दो मासके प्रयोगके बाद असर मालूम होगा। सिरपर साबुनका प्रयोग न करें। खट्टी छाछ या नीबूका रस या सिकाकाईसे अथवा मुलतानी मिट्टी पानीमें भिगोकर सिर धावें।

६२

पेटके दर्द (शूल) के लिए

ऊँची हींग, अजमोद, सचर तीनों आधा आधा तोला लें और बारीक

कर लहसुन १ कलीवाला ३ तोला डालकर बारीक पीसें। मटरके बराब गोली बनावें। पानीके साथ ३ ३ घण्टेपर २ २ गोली बड़ाकर दिन दन पेटका वायुशूल, अजीर्ण मिटकर पाचन सुधरता है। पेटके शूलके लिए राम बाण उपाय है।

६३

सुगन्धित नस्य

कायफलकी छालका चूर्ण सवा तोला
वायविडंगका चूर्ण सवा तोला
पिपरमेण्टके फूल चौथाई तोला
कपूर चौथाई तोला
मद्रासी सुगन्धित छीकणी १ तोला

खरलमें सब चीजोंको बारीक चूर्ण करके अच्छी तरह मिलाव। एक दो चपटी भरकर नाकमें दिनमें ३–४ बार सुंघानेसे नाकके दर्द, जुखाम पीप, मस्तकशूल, पीनस, खराब गंध ठीक होती है।

६४

सर्दीकी गोली

अम्बर चौथाई तोला, कस्तूरी चौथाई तोला, कपूर आधा तोला केशर १ तोला, जायफल, तज, लवंग, इलायची, अकरकरा प्रत्येक सव तोला। सबका बारीक चूर्ण करके पानके रसमें घोटकर मूँगके बराब गोली बनावें। १–२ गोली दिनमें २–३ बार ले। ऊपरसे दूध पीय

१ वष तकके बच्चाको आधी गोली २ बार, १ से ४ वषके बच्चाको १ गोली २ बार। ४ से १२ वषके बच्चाको १ गोली ३ बार दे सकते हैं। वयस्क भोजनके बाद ले सकते हैं।

यह अनुभूत उपाय ह। अनेक रोगोंमें इससे बहुत लाभ होता हैं, खाँसी कफ सर्दी पतले दस्त पुराना जुकाम, प्रतिश्याय, कमजोरी, हिचकी इन सबमें लाभ करता है। घरमें मुसाफिरोमें साथ रखने लायक है। बालकोंके पतले दस्त मिटाकर दूध पचाता हैं।

६५

पौष्टिक गुटी

काली मिच २ तोला, लवग २ तोला जावित्री १ तोला केशर चौथाई तोला अकरकरा ४ तोला जायफल १ तोला शुद्ध कुचला ८ तोला।

प्रत्येकको चूण करके छान लें। काली मिच ढाई तोला और लवग ढाई तोला कूटकर १०० तोला पानीमें पकाकर जब २० तोला पानी रह जाये तो छानकर ऊपरके चूणको क्वाथमें घोटकर सब क्वाथ चूणमें ही मिला दें। फिर चनेके बराबर गोली बना लें। भोजनके बाद २ २ गोली पानीके साथ लें। इस दवासे मन्दाग्नि दूर होती हैं। कब्ज मिटती है। वायु, कतरन, आलस्य अरुचि अपचन धातुस्राव मिटकर भूख लगती हैं। अपचन और कब्जको मिटाकर दस्त साफ लाती हैं।

६६

प्रदरहर वटी

माजूफल हीराकसीस, बबूलके पत्ते, भाँगके बीज, गोंद, सबका चूण

करके निम्बरसमें मिलाकर चनेके बराबर गोली बना लें। इन गोलियोंको योनिमें रखनेसे प्रदर रोग मिटता है। प्रसव इत्यादि कारणसे आयी हुई शिथिलता, आलस्य दूर होकर गुप्तांग मजबूत बनते हैं। योनिनाद (गुप्तांगसे आनेवाली आवाज) बन्द करता है। गोली रातको सोते वक्त गुप्तांगमें रखें। सुबह होते निकाल दें। ब्रह्मचर्य पूर्वक सातसे चौदह दिन तक प्रयोग करें।

६७
सकोचन योग

शुद्ध फिटकिरी, माजूफल चूर्ण दो दो तोला लें। शक्कर ढाई तोला लें। एक कटोरेमें घी डालें। गरम करके शक्कर डालकर रस रूप हो जाये तब ऊपरकी चीजोंका चूर्ण मिलाकर चनेके बराबर गोली बनावें। गोलियां गरम रहते ही बनावें नहीं तो नहीं बन पायेंगी। इन गोलियोंपर ऊपरसे कपास (रुई) लपेटकर घीका हाथ लगाकर स्त्रियें गुप्तांगमें रखनेसे गुप्त भाग मजबूत होते हैं। प्रसवके बाद होनेवाले उपद्रव वायु मिटाकर कमर मजबूत करता है। एकसे दो सप्ताह तक ऐसा करें। चार दिन उपचार करनेसे यदि गरम मालूम पड़े तो घीका भीगा हुआ कपड़ा वहाँ रखें, जलन शान्त हो जायेगी।

६८
प्रदरविनाशक चूर्ण

बबूलकी गोंद, ढाककी (रेमू) गोंद, मोचरस, प्रत्येक सवा तोला, गिलोय सत्व, शिलाजीत वंशलोचन प्रत्येक आधा तोला रूमी मस्तकी, वंगभस्म, इलायचीके बीज, इमली बीज आधा तोला संगजीरा दो तोला

शीतलचीनी एक तोला, सबको बारीक करके मिलाकर कपड़ासे छानकर बाटलीमें रख लें। चौथाई तोला चूर्ण चीनीके साथ लेकर ऊपरसे दूध पीवें। स्त्रियाको होनेवाला योनिरोग, कमजोरी, स्राव ठीक होगा।

६९
गिलोयघनकी गोलियाँ (संशमनी)

ताजे रसदार नीम वृक्षपर चढी गिलोय लेकर उसके छोटे छोटे टुकड कर लें। साफ धोकर कूटकर सवा सेर लेकर ५ सर पानीमें डालकर पकावें। जब पानी सवा सेर (चौथाई भाग) बाकी रहे तब छानकर ठण्डा करके निकालें। सवा सेर पानी छना हुआ फिरसे मन्द आंचपर पकावें। धीरे धीरे गरम होते जब खूब गाढा बन जाये तब २ २ रत्तीकी गोली कर लें। दिनमें ३ से ६ गोली तक एक बार लें। इस तरह तीन बार पानीसे लेनेपर जीर्णज्वर अपच मन्दाग्नि, श्वेतप्रदर पाण्डु, सूजन, बालकोका ज्वर मिटाता है। छोटे बच्चोको १ १ गोली सुबह साय देनेसे 'बालघूटी जैसा काम करती है। यह संशमनी न० ३ आधा रतल और 'चन्द्रप्रभा न० १' आधा रतल दोनो मिलाकर थोडा पानीके छीटे देकर खरलमें कूट लें। मुलायम होनेपर घीके हाथसे चनेके बराबर गोली बनाकर छायामें सुखा लें। २ गोली दूधसे सुबह साय लेवें। इसे 'संशमनी न० १' कहते है। बहुत शीतल शोधक और सारक है। पेट साफ करती है। रक्तको ठण्डा रखती है।

७०
दाह, प्यासके लिए

गरमीमें लू लगना, प्यास, दाह, पित्तसे पतले दस्त आना जैसे विकारा

पर, इलायची, चीनी, वंशलोचन और चाक, चारा चीजोंका समभाग मिलाकर चूर्ण करके रख। २ से ४ रत्ती भर शहदके साथ सुबह साय देने से लाभकारी है। कब्ज हो तो यही चूर्ण गुलकन्दके साथ दे सकते है।

७१

शीतला

शीतला सक्रामक रोग है और भयकर रूपसे आता है। यह रोग इतना भयकर होता है कि प्राय मृत्यु हो जाती है या आखें नष्ट हो जाती हैं। और या तो चेहरेपर हमेशाके लिए दाग पड जाते हैं। जिससे शरीर बेडौल और कुरूप हो जाता है। इमलीके बीज और हल्दीका चूर्ण समभाग लेकर ३ से ४ रत्ती भर ठण्डे पानीसे दिनमें रोज एक बार देवें। इस प्रकार सात दिन तक देनेसे शीतलाकी बीमारी नही होती यह दवा शीतलाके मौसममें देनेसे बालकोंको शीतला नही निकलती।

७२

पायोरियाके लिए

कडवे नीमके पत्ते छायामें सुखाकर फिर एक बरतनमे जला डाल। यह इस प्रकार करें कि राख न होकर कोयलेके समान होवे। एक दम बरतनको बद कर दें। उसकी राख काली होगी। उसे पीसकर कपडेसे छानकर उसमेंसे १० तोला ले लें। २ तोला बारीक सेंधा नमक मिला ल और बाटलीमें भर दें। दात सडते हो, दाढ उखडकर अन्दरसे पीप और खून निकलें तो इस मजनसे बहुत आराम मिलता है। ताजे फल,

नारू, हरा साग, सादा भोजन लें। दो बार मंजन लगाकर कुल्ला करें। अत्य न गरम अथवा ठण्डे पदार्थ छोड़ दें।

७३
मुँहपरकी कीलके लिए

आयुर्वेदमें दशांगलेप नामकी एक दवा है। साधारण तौरपर सभी फार्मेसियोंमें मिलती है। आप इसे घरमें भी बना सकते हैं। मुलहठी, रतनजोत, दारुहल्दी, तगर, कूठ, सुगन्धवाला इलायची, जटामासी, सिरिसछाल, हल्दी इन दस चीजोंको कूटकर चूर्ण कर लें। गुलाबजलमें पीसकर रातको सोते समय लगावें। कब्ज हो तो त्रिफला (हरड़ बहेड़ा, आंवला समान भाग) चूर्ण आधा तोला रातको सोते समय लें। एकसे दो मास इस दशांग लेपका प्रयोग करें। यह गरमीसे होनेवाले फोड़े, सूजन, जलन, जहरी जीवोंके दंशसे होनेवाले शोथ आदि सबपर लाभदायक है।

७४
बालोंके सौन्दर्यके लिए

तेलमें तले हुए आँवलोंका चूर्ण ८ तोला दरियाई नारियल ५ तोला, कपूरकचरी, कचूर मोथा सुगन्धवाला अगर, तगर, चन्दन गुलाबफूल प्रत्येक १ १ तोला लेकर चूर्ण बना लें। २ तोला लेकर पत्थरपर गुलाबजल या पानीमें पीस चटनी कर लें। फिर बालोंपर घिसकर पीछे नहा लें। बाल बढानेके साथ बाल मुलायम और तेजस्वी बनाता है। खाली चक्कत्ते मिटते हैं। सिरमें आनेवाली दुर्गन्ध मिटती है और ठण्डक रहती है।

दमाके लिए

बहेडाछाल २० तोला, गेरू आधा तोला शुद्ध सुहागा १ तोला तीनो को लेवे। बहेडाछाल चूर्ण—कपडछान कर उसके साथ मिलाकर चौथाई तोला मधुके साथ खावें। दमास खासी दमाके लिए नियमित सुबह साय लें। पेट साफ रखना आवश्यक है। रातको भोजन कम करें।

शरीरकी पीडा (कतरन) के लिए

कौंचबीज आधा तोला, पीपलामूल चौथाई तोला दोनोको बारीक कूट लें। अच्छे मोटे कौंचबीज लेकर खरलमे हलका कूटकर अन्दरका दाना ले लें। दोनोका चूर्ण पाव भर दूधमे उबालें। शक्कर २ तोला और चूर्ण डालकर मन्द आँचमे पकावें। तैयार होनेपर १ तोला घी डालकर उतार लें। ठण्डा होनेपर हिलाकर खा लें। दस दिन तक ऐसा करनेसे हाथ पाव की कतरन अवश्य मिट जायेगी। शरीरकी पतली धातु पुष्ट होगी। रक्त बढेगा। भूख लगेगा। दवा चालू रखने तक ब्रह्मचर्य पालन आवश्यक है।

चन्दनादि तैल

चन्दनका तेल, बावचा तेल चालमोगरा (तुवरक) तेल, इन तीनो तेलोंको समान भाग लेकर एक बाटलीमे मिलाकर रखें। कोढ होनेक

पहले शरीरपर एक प्रकारके धब्बे पड़ते हैं। उस समय खुजली, चमड़ीका खुरदुरापन, फील या फाईका पुराना दाग इत्यादि चमड़ाके विकारामें यह तेल मालिश करनेसे बहुत अच्छा लाभ होता है। बारबार खुजली आती हो तो भैंसका गोबर शरीरपर लगावें। बादमें शरीरपर मुवाकर नामके पत्तासे उबाला हुआ गरम पानी लें और शरीरको धो डालें। फिर कपड़से शरीर पोछकर यह तेल लगा दें। लम्ब समयकी खुजलीकी शिकायत मिट जाती है। उस समय गानकी रक्तशोधक दवा भी शुरू करनी चाहिए।

७८

अम्लपित्तहर चूर्ण

गलेमें, छातीमें जलन, खट्टी डकार, अजीण, कब्ज इत्यादि अम्लपित्त रोगके लक्षण ह। अम्लपित्त महाव्याधि ह। शहरमें विशेषकर अधिक लोग अम्लपित्तसे पीड़ित रहते ह।

हरड, पीपर द्राक्ष, चीनी, धनिया, जवास, समभाग लेकर कूट लें। १ से २ मासा दूधके साथ लेनेसे अम्लपित्त, गलेकी दाह, कफ और पित्त शान्त होते ह।

७९

पाचक योग

सावर नौसादर, काली मिर्च, प्रत्येक १ १ तोला शुद्ध होंग ६ रत्ती, सबको मिलाकर २ से ४ मासा नियमित गरम पानीसे दिनमें दो बार लें। इन सब रोगोंका मूल मन्दाग्नि ह। इस प्रयोगके द्वारा खाया हुआ

भोजन ठीक [illegible] पच जाता है। [illegible]

[illegible] मिलता है।

८०

अश्वगंधादि चूर्ण

[illegible] विधारेके बीज तोला १०१ तोला खरलमें कूटकर [illegible] बरतनमें भर लें। चौथाई तोला [illegible] साथ उतनी ही [illegible] दूध [illegible] रोज निर्यामित रूपसे लें। खानेमें [illegible] वगैरह न लें। इसके निम्नलिखित लाभ [illegible] है।

१—[illegible] जाता है। [illegible] और [illegible] है। २—[illegible] [illegible] बाल रुक जाते हैं। ३—[illegible] पुष्ट करके [illegible] है। ४—जिनको [illegible] नींद न आती हो, [illegible] स्वप्न [illegible] लिए बहुत [illegible] है। [illegible] महिलाका यह प्रयोग [illegible] उत्तम है।

८१

दाडिमाष्टक चूर्ण

अनार या [illegible] बीज ८ तोला चीनी १२ तोला [illegible] तमालपत्र [illegible] सोंठ, काली मीर्च पीपल [illegible] चूर्ण कर बाटलमें भर लें। यह चूर्ण [illegible] रोग मिटाता है। भूख बराबर लगती है। [illegible]

पहले शरीरपर
खुरदुरापन, कोल
तेल मालिश कर
हो ता भैंसका गो
पत्तासे उबाला हुआ
शरीर पाछकर यह तै
जाती ह। उस समय

अ

गलेमें, छातीमें जलन स
रोगके लक्षण ह। अम्लपित्त म
लोग अम्लपित्तसे पीडित रहते हैं।

हरड, पीपर द्राक्ष, चानी धनि
१ से २ मासा दूधके साथ लेनेसे
पित्त शान्त हाते हैं।

७९

पाचक योग

साचर नौसादर, काली मिर्च, प्रत्येक १ १ तोला
सबको मिलाकर २ से ४ मासा नियमित गरम पानीस
लें। इन सब रोगोंका मूल मन्दाग्नि ह। इस प्रयोगके द्वा

घ

इन द्रव्योंको समभाग लेकर कपड़छान चूर्ण कर लें। १ से २ माशा चीनी या मनुके साथ लें। वायु पित्त, कफकी उल्टी शान्त होती है।

८५

न मिटनेवाली खाँसीपर

गाफ मुलहठी नीलोफर बासापत्र अमलतास, काली द्राक्ष बनफ्शा, हंसराज इन सबको समभाग लेकर सारा वजन करके रखें। १ तोला बजाय ४० तोला पानीमें पकावें। १० तोला बाकी रहनेपर उतारकर छानकर चार भाग कर लें। एक एक भागमें १ से २ तोला तक मधु मिलाकर पी जावें। सोंठ सूखी खांसी अथवा तर खाँसीको जड़से दूर कर तीन दिनमें खांसी मिट जाती है।

८६

ऋतु दोषपर

स्त्रियोंमें ऋतु साफ न आना, जल्दी या देरसे आना, इस प्रकार अनियमित मासिककी खास शिकायत देखनेमें आती है। इसके लिए कैसा लोहान्विटी उत्तम है। सोंठ सवा तोला, तज सवा तोला, हीराकसीस २ तोला ऐलुआ ढाई तोला और गुलकन्द डालकर गोली बनाने योग्य कर लें। ३ ३ रत्तीकी गोली बनावे। २ से ४ गोली अथवा चटनी करके २ आना भर पानीसे सुबह शाम ले। ऋतुधर्म बराबर न आवे या पीड़ा देकर आवे तो यह खून बढ़ाकर पाण्डु, फीकापन वगैरह मिटाकर ऋतु नियमित लाता है। कमजोरी मिटाता है। बारम्बार हिस्टीरियाकी शिकायत हो और

चूर्णका उपयोग कच्चे दस्तमें श्रेष्ठ है। इस चूर्णका प्रत्यक्ष प्रभावकारी लाभ देखा गया है। इसका उपयोग मन्दाग्नि, संग्रहणी, दस्तमें किया जाता है।

८२

वज्रदन्ती मंजन

आँवला बहेड़ा हरड, सोंठ, मिर्च काली पीपर शुद्ध नीलातुत्थ, विड नमक, सैंधव नमक सचल, पतंग, मायाफल, प्रत्येक १ १ तोला लेकर सबका बारीक चूर्ण कर मिलाकर एक बाटलामें भर लें। सुबह साय दांतपर मलिए। थूक न निगलें। इससे हिलते दांत मजबूत बनते हैं।

८३

पाचक चूर्ण

हरड, सोंठ सचल, लहसुन भुनी हुई सौंफ, कच्ची साफ एक एक तोला लें। सबका चूर्ण कपडछान कर लें। तीनसे छह मासा तक गरम पानीके साथ लें। पटमें काटता हो या कच्चा आम गिरता हो तो यह प्रयोग उत्तम है। पैत्तिक प्रवाहिकामें गरम पानीसे देना चाहिए।

८४

उलटी नाशक योग

इलायची, लवंग, नागकेशर, बेर, मोल, प्रियंगू, मोथ, चन्दन, पीपर,

इन द्रव्योंको सम भाग लेकर कपडछान चूर्ण कर ले। १ से ३ मासा चीनी या मधुके साथ लें। वायु पित्त कफकी उलटी शांत होती है।

८५

न मिटनेवाली खाँसीपर

साफ मुलहठी नीलोफर बासापत्र अमलतास, काली द्राक्ष बड़गुड़ा हंसराज इन सबको समभाग लेकर मोटा बनाय करके कूटकर रखे। १ तोला बनाय ४० तोला पानीमें पकावे। १० तोला बाकी रहनेपर उतारकर दो भाग करें। एक एक भागमें १ से २ तोला तक मधु मिलाकर पी जावे। खांसी सूखी खांसी अथवा जब खांसीका वेग न रुके तब इससे खांसी मिट जाती है।

८६

ऋतु दोषपर

स्त्रियोंमें ऋतु साफ न आना जल्दी या देरसे आना, इस प्रकार अनियमित मासिककी खास शिकायत देखनेमें आती है। इसके लिए कन्या लोहादिवटी उत्तम है। सोंठ सवा तोला, तज सवा तोला, हीराकसीस २ तोला ऐलुआ ढाई तोला और गुलकन्द डालकर गोली बनाने योग्य कर लें। ३ ३ रत्तीकी गोली बनावें। २ से ४ गोली अथवा चटनी कर तो २ आना भर पानीसे सुबह शाम लें। ऋतुधर्म बराबर न आवे या पीडा देकर आवे तो यह खून बनाकर पाण्डु, फीकापन वगैरह मिटाकर ऋतु नियमित लाता है। कमजोरी मिटाता है। बारम्बार हिस्टीरियाकी शिकायत हो और

यह ऋतुदोष द्वारा होती हो तो उसके लिए उत्तम है। इसी प्रकारके दूसरे प्रयोग ऐल्पियादियटी, रज प्रवर्तिनीवटी वगैरह हैं। लेकिन वे उग्र हैं और यह सरल है। इस प्रयोगसे पेट साफ होकर यकृत लिवरकी क्रिया सुधरती है। मेद, चर्बी अधिक हो तो नियमित योगराज गूगल ३ गोली, दिनमें ३ बार और खाना खानेके बाद कुमार्यासव दो बार आधा आधा औंस, उतना ही पानी मिलाकर दें। ४ से ६ महीने तक इसका सेवन करें। वायुकारक पदार्थ, गोभी, आलू, ज्वार इत्यादि न खायें।

८७

अर्शके लिए

शुद्ध गूगल लेकर उसे घीका हाथ लगाकर कुटावें। फिर उतना ही लहसुन, भुनी हींग, सोंठ और नीमका बीज (अन्दरकी गिरी) मिलाकर चनेके बराबर गोली बनाकर धूपमें सुखा लें। नियमित सेवन करें।

८८

ज्वरके लिए

सोंठ, मिर्च, पीपर कटु नीमकी छाल, कुष्ठ नागरमोथा सफ़ेद सरसों इन्द्रयव, टंकणक्षार, रक्तचन्दन अतीस आधा तोला और रससिन्दूर ३ तोला मिलाकर उसे अदरक, तुलसी, सम्हालुके पत्तोंके रसकी भावना देवें। फिर सुखाकर चूर्ण तैयार कर लें। इसे ज्वरसंहार कहते हैं। रंग लाल होनेसे इसे लालगुड़ा भी कहते हैं। गोदन्ती भस्म १ तोला, लालगुड़ा १ तोला दोनों मिलाकर बाटली भर लें। उसमेंसे छोटे बच्चोंको डेढ़ रत्ती

मधुमें चटावें। एकदम ज्वर उतर जायगा। सामान्य ज्वर सर्दी, इन्फ्लुएंजा ज्वर सबमें इससे उत्तम है। बालकोंके सर्दी ज्वरके लिए निर्दोष उत्तम प्रयोग है। वृद्धोंके लिए भी उपयोगी है। बड़ोंके लिए ४ से ६ रत्ती तक लें। अधिक खाँसी हो तो सावरशृंग भस्म मिला लेवें।

८९

स्मृतिवर्द्धक योग

शंखपुष्पी १० तोला, वच ५ तोला, मुलहठी ५ तोला, असगंध ५ तोला, विधारामूल ५ तोला, शतावरी ५ तोला, ब्राह्मी १० तोला, चीनी ४५ तोला सबका चूर्ण कर लें। चौथाईसे आधा तोला दूधके साथ सुबह शाम लेवें। विशेषकर जिसे बहुत स्वप्नदोष, धातुस्राव, धातुक्षीणता, हस्तदोष वगैरहसे स्मरण शक्ति कमजोर हो गयी हो उनके लिए अति उत्तम है। दिमागी काम करनेवालोंके लिए नियमित रूपसे लाभकारी। विटामिन बी० कॉम्प्लेक्सके बी० १ से भी अच्छा लाभ करता है। नाड़ी तन्तुओंकी सूजन (न्यूराइटिस) वगैरहमें लाभकारी है।

दूसरा स्मृतिवर्द्धक प्रयोग

शंखपुष्पी, वायविडंग, गिलोय, अपामार्ग पंचांग, वच, हरड़, सोंठ, ब्राह्मी, शतावरी, जटामांसी और भांगरा इन ग्यारह चीजोंको ताजा लेकर कूट लें। चौथाई तोला घी या शक्करके साथ प्रातःकाल लेवें। दवा लेनेके पहले पेट साफ कर लें। जिसका शारीरिक गठन ठीक हो और स्मरण शक्ति कमजोर हो उसके लिए विशेष लाभदायक है।

ज्वरहर योग

गिलोय, कटु पीपर, पिप्पलामूल, हरड़छल, सोंठ, लवंग, नीमछाल, सफ़ेद चन्दन इन नौ चीजोंको कूटकर रखें। इसमें चिरायता साढ़े चार तोला मिला लें। इसे लघु सुदर्शन चूर्ण भी कह सकते हैं। महासुदर्शन चूर्ण भी इसीके समान काम करता है। चौथाई तोलाकी मात्रा नियम तीन बार लेनेसे अनेक प्रकारका ज्वर मिटता है। स्वादमें कड़ुवा लेकिन गुणमें उत्तम है।

९१

आधी शीशीके लिए प्रयोग

मोती भस्म २ तोला और प्रवालपिष्टि १ तोला, इलायचीके बीज का चूर्ण ४ तोला मिलाकर रखें। १२ रत्ती सूर्योदयसे पहले और पीछे दहीके साथ लें। आधी शीशीमें प्रातःकालमें आधे भागमें सिर दर्द होता है और सूर्य ढलनेपर उतर जाता है। सिरदर्दके लिए भी उत्तम है। सात दिन प्रयोग करें।

९२

रसायन योग

आंवला, भांगरा, काले तिल, चीनी समान भाग लें। ताज़े आंवलेके बीज निकालकर सुखा लें। फिर सबका चूर्णकर शीशी भर लें। घी,

चीनीके साथ आधा तोला ले। भूख लगती है। बाल काले होते हैं। इन्द्रियोंमें चेतना आती है। उत्तम रसायन है। इस प्रकारके प्रयोग धैर्यसे करें। और जब कोई रसायनका प्रयोग चालू हो तब खानेमें नमक मिर्च तेल, खटाई आदिका परहेज करें।

९३

रक्तवर्धक मिश्रण

सुवर्णमाक्षिक भस्म, मण्डूर भस्म, लौह भस्म, कासीस भस्म, प्रवाल-पिष्टि इन पाचों को १ १ रत्ती लेकर मधुके साथ सुबह शाम चाटें। ऊपरसे दूध पीवें। इससे फीकापन, मन्दाग्नि, कमजोरी मिटती है। शरीरमें नया रक्त बनता है। चेहरेपर कांति आती है और उत्साह बढ़ता है। सरल और सस्ता प्रयोग है। पाण्डु रोगके लिए उत्तम है। अधिक पित्तप्रकृति वालोंको कासीस प्रतिकूल हो तो वह शेष चीजें लेवे।

९४

तिल्ली वृद्धिमें

घीकुँवारका रस और शहद समान भाग ले और एक शीशीमें रखकर १ महीना बंद रखें। पीछे छानकर बोतलमें भर लें। उसमें से दिनमें दो बार भोजनके पश्चात सवा तोला प्रमाणमें उतना ही पानी मिलाकर लें। तिल्लीकी वृद्धि रुकती है। भूख लगकर अन्नका पाचन होता है। कमजोर लिवरवालोंको भी उतना ही फायदा करता है।

रक्तशोधक हिम

अनन्तमूल, मजिठ लालचन्दन, धमासा, गतपुष्पी गोरखमुण्डी गुलाबफूल, गिलोय, वाफशापुष्प, इनका मोटा चूर्ण कर लें। १ तोला दवा १० तोला पानीमें रातमें भिगा दें। दूसर दिन छानकर पी जावें। इसी प्रकार सुबहका भिगाया सायकालको पी लें। चीनीके बरतनमें भिगाना चाहिए। रक्तविकार मनकी जलन, खुजलीके लिए उत्तम है।

९६

बहुमूत्रताके लिए

रससिन्दूर, वगभस्म, लोहभस्म और अभ्रकभस्म इन चारोंको एक एक रत्ती दिनमें तीन बार शहदके साथ लें। इसे आयुर्वेदमें वगश्वर योग कहते है। इसके साथ पके हुए गूलरका चूर्ण आधा तोला लेकर ऊपरसे दूध पीवें। इस प्रकार करनेसे बारम्बार और अधिक आनेवाला मूत्र रुक जाता है।

९७

पायरियामें

कपूर और कस्टर आयल लेवें। कपूरमें कस्टर आयल मिलाकर उंगलीसे दांतके मसूड़ोंपर बराबर प्रातः सायं नियमित घिसें। पायरियाके लिए अनुभूत है। कुछ दिनों तक नियमित सेवनसे रोग निश्चित मिट

जाता है। अधिक गरम या अधिक ठण्डा तथा दाँतोंको हानिकारक चीजें त्याग दें।

९८

मूत्रल चूर्ण

आवला, सुराखार विजारामस्त्व गावरू, शुद्ध फिटकरी, गातल्चीनी, रीठेकी मींगी, चोपचीनी, हल्दी, राल गाद कतिरा, सफेद चन्दन चूरा, कत्था माजफल इलायची, पाषाणभेद, मबका चूर्ण कपड छान करके फिर शिलाजीत मिलाकर चौथाई तोला सुबह दोपहर, सायकाल ठण्डे पानीके साथ लेवें। दूध व छाछमें भी ले सकते है।

रुक रुककर आनेवाला मूत्र साफ आता है। मूत्रमें आनेवाला पूय रुकता है। प्रमेहमें भी लाभदायक है।

९९

अभयाभास्कर चूर्ण

उत्तम हरड़का चूर्ण ५ तोला और लवणभास्कर [illegible] को मिलाकर घरमें हमेशा तयार रखें। चौथाई [illegible] आमयुक्त दस्त, वायु पेटमें भारीपन, मन्दाग्नि, [illegible] है। यदि पेटमें ज्यादा दर्द हो तो [illegible] पानीसे भी दे सकते है। हरड़की [illegible]

श्वासहर मिश्रण

अपामार्ग (चिड़चिड़ी चिचड़ा) नामकी वनस्पति लेकर छोटी हँडियामें रखकर भस्म कर ले। भस्म ५ तोला, मुलहठी चूर्ण ५ तोला, शुद्ध टंकण क्षार २॥ तोला सबको बारीक कर मिला लें। २ से ४ रत्ती दिनमें ५-६ बार मधुके साथ लें। टंकण आगपर फुलाकर लेना चाहिए। अपामार्ग एक हाँडीमें भर लें और उसका मुह बन्द कर उपलोंकी आगमें जलावें।

खाँसीमें कफ न निकलता हो और दम चढ़ता हो, विशेषकर बालकों की छाती भर जाय तो उसमें यह उत्तम औषध है।

१०१

मृगीहर नस्य–१

ऊटके कीड़े ७, मनसिल १ माशा चवक (चाम) १ माशा, काली मिर्च २१ दाने। सबका कपड़छान चूर्ण कर लें। जब मृगी आवे तो सुंघाना चाहिए। ऊँटके कीड़े ठण्डीका मौसम होनेपर मग्जमें आते हैं और नाकसे निकलते हैं, तभी सुखाकर रखना चाहिए।

१०२

मृगीहर नस्य–२

सफेद फूलवाले कनरके पत्ते सुखाकर कपड़छान चूर्ण कर लें। अपस्मार मृगीके वेगके समय सुंघानेसे होश आती है।

१०३

उत्तेजक योग

शुद्ध कुचला, कपूर और मकरध्वज लें। पहले शुद्ध कुचलाका चूर्ण कर लें। फिर उतना मकरध्वज और कपूर लेकर पानीमें रसम घोटकर १ १ रत्तीकी गोली बना लें। १,१ गोली सुबह शाम मधुके साथ या मक्खनकी मलाईके साथ लें। ऊपरसे दूध पीवें।

१०४

नवजीवन वटी

रससिंदूर, लोहभस्म, शुद्ध कुचला चूर्ण सोंठ, काली मिर्च और पीपर ले लें। पहले रससिन्दूरको अच्छी तरह पत्थरके खरलमें पीस लें। फिर लोहभस्म कुचलाका चूर्ण मिला लें। जब बराबर मिश्रण हो जाये तो सोंठ, मिर्च, पीपर तीनोंका बारीक चूर्ण करके डालकर घोटें। फिर अदरखके रसमें अच्छी तरह एक दिनतक घोटें। बादमें एक एक रत्तीकी गोली बना लें। २ से ३ गोली भोजनोपरान्त लें। पानी या किसी दीपक पाचक आसव या अरिष्टके साथ।

यह योग नामानुसार नवजीवन देनेवाला है। रसतरंगिणीमें इसका वर्णन आया है। इसको अधिक कार्यकारी व प्रभावक बनानेके लिए रससिन्दूरकी जगह असली चन्द्रोदय और ऊपरकी छह चीजोंके अलावा अभ्रकभस्म मिलायें और प्रत्येक गोलीपर सोनेका वर्क चढ़ावें। इससे अधिक लाभ होगा। इस दवाके नियमित सेवनसे भूख अच्छी लगती है। आमाशयमें पाचक रसोंका प्रवाह बराबर होता है। आम दोष नष्ट होता है। खाये हुए आहारका शुद्ध रस बनता है। इस क्रियामें सोंठ, मिर्च,

पीपरका सयोजन उत्तम है। सामान्य रीतिसे साठ, मिर्च, पीपरका सयोजन त्रिकटुके नामसे विख्यात है। यहाँ इस दवामें प्रत्येक चीज १ गोलीका १ रत्तीका छठा भाग आता है। इसलिए इतनी सूक्ष्म मात्रा २ से ३ गोली लेनेसे आधा-आधा रत्ती प्रत्येक मात्रा होती है। जैसे होमियोपथी में मात्रा थोडी होनेपर भी उपयोगी होती है वैसे ही यह मात्रा भी अधिक प्रभावकारी होती ह। सवप्रथम पाचनक्रिया सुधरती ह। उसके बाद नया रक्त निर्माण होता है। इसके लिए रससिन्दूर लौहभस्मका सयोजन उत्तम ह। आयुर्वेदिक पद्धतिसे बनायी हुई लौहभस्म थोडी सी भी विकृत क्रिया नही करती। वतमान आधुनिक पद्धतिमें लोह आयरनका उपयोग करनेसे कब्ज, पाचनक्रियामें खलबलाहट और मल्का रग बदल जाना आदि तकलीफाके साथ रक्तमें लौहका सयोजन बराबर नहीं होता। हमने इस योगमें जो सुधार बताया है वह अभ्रकके सयोजनसे वास्तवमें उत्तम बना रहता ह। रससिन्दूर या चन्द्रादय ये दोना सब रोग हरनवाले है। जिस औषधिके अनुपानके साथ दें उसी रोगको दूर करते ह। त्रिकटुके साथ आज तो वह रोगग्रस्त ससारको रोगमुक्त करनेमें बहुत ही उपयोगी सिद्ध हुआ ह।

साठ, मिच, पीपरके सयोजनमें उसे अधिक प्रभावशाली बनानमें चन्द्रोदय, अभ्रक, और लौहका सयोजन उत्तम रहता ह। शुद्ध पारद और गन्धक दोनाको मिलाकर तैयार हुई काले रंगकी कज्जलीके साथ सोना मिलाकर उसे भट्ठी द्वारा शीशीमें पकाकर शीशीके गलेपर लाल रगकी नली आती ह। इसे चन्द्रादय कहते है। इस प्रक्रियामें स्वण तो तलेमें रह जाता है लेकिन सोनेके बलदायक, मधुर अनुकूल तत्व, ओज बढानेकी शक्ति और विषको नष्ट करनेके गुण चन्द्रोदयमें आते है। चन्द्रोदय एक उत्तम सवरोगहर कल्प ह। स्वर्ण बिना ऊपरकी पद्धतिसे बनानेपर रससिन्दूर तयार होता ह। यह कज्जली अग्नि पक्व कल्प होकर जरा-सी भी गरम नहीं है। इसके विपरीत पेटके लिए अच्छा ह। भट्ठीमें बनते

समय ग वर्क तो उड जाता है कवल पारद योगवाही ह जो अच्छा लाभ करता है। इसकी कोई विकृत क्रिया नही होती।

इस योगम ऊपरकी पाच छह उपयोगी चीजोके साथ शुद्ध कुचलाकी सूक्ष्ममात्रा बहुत ही अच्छी असर करती ह। इसक नियमित सेवनसे बहुत अधिक लाभ होता ह। थकान युक्त श्रमित ज्ञानत तुओको नया बल दनेके लिए कुचला प्रख्यात ह। यह कोई विकृत क्रिया नही करता। पेटकी दूषित वायुक लिए तो यह बहुत ही गुणकारी ह। अशा त जीवन, चि ता, आर्थिक परिस्थिति मानसिक परिस्थिति व मन अस्थिर होकर विचारोमे डूबे रहनेसे विचारवाय नामक रोग हो जाता ह, ऐसे रोगी प्रतिदिन दवखनेम आते ह। ऐसे रोगाकी चि तासे भी वायु हो जाती है। ऐसी दशामें यह योग लिया जाये तो बहुत ही अच्छा काम करेगा। ऐसे रोगियो को निद्रा कम आती ह। स्वप्न अधिक हाते ह। ऊघम घबराहट होता ह। म दाग्नि, भूखका न लगना आदि लक्षण दिखाई पडते ह। हाथ पावकी पिण्डलियामें कतरन, कमर दुखना, निरुत्साह शिथिलता इन सबमे शुद्ध कुचलाका असर धीरे धीरे लकिन पूण लाभ करता ह। ऐसे रागियाको पाचनकी म दताका लेते हुए आम रोग उत्पन्न हो जाता है। उनको सोठ, मिच, पीपरका सयोजन लाभ करता ह। इसमें शुद्ध कुचलाके होनेसे ज्ञानत तुओको नवचेतना प्राप्त होती ह। ऊपरके योगमें स्वण वर्क चढानेकी सलाह दी गयी ह वह सोनेके अथवा चादीके वक चढानसे उसका सौम्य, विषनाशक गुण बहुत अच्छा लाभ करता ह। हमारे नम्र विचारसे शरीर रूपी यन्त्रमें विष उत्पन्न हाता रहता ह। उसे श्वास मूत्र वगरह द्वारा निकालनेका प्रकृति प्रयत्न करती ह। चाहे फिर जो कुछ भी सचय हो, उसका हृदय वगैरह नाजुक अवयवापर प्रभाव होकर सूजन (शोथ) जमा होता ह। इसपर स्वण वक बहुत ही लाभ करता ह। चादीका भी वसा ही असर होता है। ये दोना शीतल ह। यदि वक चढानेके अनुकूल न हो तो इसमें ही चादी व सोनेकी भस्म डाल

सकते है। इस योगमें सभी द्रव्य समान लेने चाहिए। विशेषकर मध्यवर्ग वाले जो सोना चाँदी न ले सकते हों, वे जो सादा नवजीवन योग ऊपर बताया है वह लें और उसके साथ आवलेका चूर्ण (जो इक्कीस बार आँवला रसकी भावना देकर तैयार हो, देखें योग क्रमांक ३) लेवें। वह अम्लपित्त और गैसपर भी विशेष लाभ करता है। हस्तदोष, कुटेव, बुरी स्वप्न दोष कुसंगति, आदिसे जिसका जीवन हतप्रभ हो जाता है जिनके तन और मन दोनों में कमजोरी आ जाती हो उनको यह योग सुबह साथ तीन तीन गोली पानीके साथ भोजनोपरान्त लेनी चाहिए और सादा सात्विक भोजन लेना चाहिए। इससे यह योग बहुत अच्छा असर करता है। इससे प्राकृतिक कमजोरीमें भी लाभ होता है। मन्द काम इच्छाको दूर करता है। जब तीव्र वासनाके उपद्रव हों तब यह योग लेनेके साथ सुबह साथ २ २ गोली चन्द्रप्रभा लोहशिलाजीत युक्त लें। यह धातुओंको निर्मल कर वीर्य दोषको शुद्ध करनेके साथ साथ वीर्यको गाढा बनाता है और मनके विकारोंको शान्त करता है। इसी तरह स्त्रियोंकी भी मासिकके समयकी पीडा, अनियमित मासिक क्षरन, कमरका दुखना आदि उपद्रव हों तो सुबह और साथ चन्द्रप्रभा २ २ गोली भोजनके बाद नवजीवनकी ३ ३ गोली और कुमार्यासव तथा अशोकारिष्ट मिलाकर आधा औंस उतना ही पानी मिलाकर लें तो अधिक लाभदायक है अकाल वृद्धावस्थाकी कमजोरीवाले रोगियोंके लिए तो नवजीवन रस आशीर्वाद स्वरूप है। वृद्धावस्थामें वायुदोष प्रधान होने पर नवजीवनकी २ से ३ गोली नियमित लेनी चाहिए। इससे लाभ होता है इसके साथ शिलाजीत रसायन नामक योग २ २ गोली सुबह साथ और रात को लेवें तो वायु क्षरन संधियों का दर्द आदि सभी ठीक होते हैं। इसमें शुद्ध शिलाजीत गिलोयका घन और गूगुल ये तीनों समभाग लेकर बनाया जाता है। (देखें योग नं० १) नवजीवनरस उत्तम बल्यदायक है तथा निर्दोष है।

१०५

पित्तजनित दाहमें

गिलोयसत्व, इलायची बीज, प्रवालपिष्टि, मुलहठीका चूर्ण, प्रत्येक आधा तोला, वंशलोचन २ तोला सफेद चंदनका चूरा १ तोला चीनी ४ तोला सबको बारीक पीसकर कपड़छान कर लें। २ आना भर चार आना-भर मधुमें सुबह दोपहर शाम तीन बार लें। इससे हाथ पाँवकी गरमी मिटती है। बहुत से व्यक्तियोंके हाथ पाँव गरम लगते हैं। हड्डीका ज्वर जैसा लगता है लेकिन ज्वर देखनेपर मालूम नहीं रहता है। दाह, जलन, जलन भाव, जीर्णज्वर पित्तकी खाँसी मिटाकर भूख लगाकर कमजोरी मिटाता है।

विशेष टिप्पणी असली वंशलोचन प्रयोगमें लेना चाहिए। तभी फायदा करेगा। पित्त प्रकृतिकी पीतवर्ण स्त्रियोंके लिए उत्तम है। गुलकंदके साथ लेनेसे फायदा करता है।

१०६

स्नायुक (नारू) के लिए प्रयोग

यवक्षार, घीमें भुना हींग, शुद्ध सुहागा। सभी द्रव्योंको बारीक पीसें। दो आना भर घीमें चाटें। सात दिन तक सुबह शाम दोनों समय लेनेसे अच्छा लाभ होता है। (स्नायुक नहरुवाको कहते हैं।)

१०७

बच्चोंके उब्बा रोगके लिए

पापर कारडासिंग यवक्षार और पुष्करमूल चारों समभाग लेकर

कूटें। दो रत्ती मधु और पानके रसके साथ चाटें। कफ निकलती हुई खाँसी मिट जाती है। पसली चलना—उग्रा रोगके लिए उत्तम है।

१०८

उदरशूलहर अर्क

ताजा हरा पुदीना १ पाव, अजमोद, लौंग, और बड़ी इलायची प्रत्येक ५ ५ तोला ५ सेर पानीमें रातको भिगो दें। सुबह नलिकायन्त्रसे अर्क निकाल लें। ४ शीशी अर्क निकलेगा। इसकी मात्रा १ औंस है। दिनमें ३ से ४ बार लेनेसे पेटका दुखना, वायु, मन्दाग्नि, अरुचि तथा कीड़े मिटते है। हजेका सीजन हो तो बराबर लेनेसे इस रोगमें लाभ करता है। और रोग रुक जाता है। भोजनका पाचन बराबर होता है।

१०९

ड्रेसिंग ऑयल

हरड बहेड़ा, आँवला तीनोंकी छाल १-१ तोला, नीमके पत्ते ३ तोला, मम्हालूके पत्ते २ तोला, ६० तोला पानीमें क्वाथ करके २० तोला रहे छान लें। गूगुल २ तोला, राल २ तोला, शिलारस २ तोला माम २ तोला गन्धाबिरोजा २ तोला तिलका तेल २० तोला मिलाकर धीरे धीरे पकावें। जब केवल तेल बाकी रह जाय तो छान लें। उसमें ठण्डा होनेपर कपूर ३ तोला और कार्बोलिक ऐसिड आधा तोला डालकर हिला मिला लें।

इस तेलमें हजारों गुण रहते हैं। इसका व्यावहारिक नाम पंचगुणतेल

है। यह एक उत्तम ड्रेसिंग तेल है। हमारे दवाखानेमें कई वर्षोंसे स्वर्गीय वन्दनीय पिताजी श्री गोपालजी भाईको मनोधित यह दवाखानोंमें, घरमें, कारखाने और हरेक जगहमें रखने योग्य है। के नामांकित वैद्यराज श्री बापालाल भाईने रसतन्त्रसारकी प्रस्ताव प्रशंसा की है।

कानमें पीपका आना, जल जाना, व्रण, नाडी व्रण, घाव छोटी छोटी फुंसियाँ, कट जाना, चोटका लगना, रगड लगना इन सबमें यह तेल अकसीर सिद्ध हुआ है। घावपर रुई तेल रखें। बहते हुए रक्तको बन्द करता है। व्रणपर मरहमपट्टी क लाभ करता है। जले हुए भागपर ठण्डक देता है।

टिंचर आयोडिन इसके सामने कुछ नहीं। वह जहरीला है शुद्ध है। इससे घाव बहुत जल्दी भर जाता है। लोग आश्च जाते हैं। न भरनेवाला घाव, व्रण तथा जलनेपर तो अत्यन्त लाभ

११०

पीडा शामक तैल

उपरोक्त लिखित तेल जिस प्रकार घाव, व्रण, चोट अ अकसीर कहा गया है। उसी तरह यह तेल बनाकर किए उ गया है। सिरिसके पत्ते ढाई तोला, धतूरेके पत्ते ढाई तोला सि अजमोद, खुरासानी बच, सैंधव, सोंठ प्रत्येक सवा तोला ब कुचला, प्रत्येक १० आना भर लेवें। सभी साथमें कूटकर चटन तिलका तेल १ रतल मिलाकर ऊपरसे मसालेकी पिसी हुई दें और धीमी आंचमें पकावें। पकनेपर उसका रंग हरा आ ज ऊपरका भाग दिखाई देनेपर उतारकर छान लें। फिर १०

कपूर मिलाकर खूब हिला लें। दुखनेवाली जगह गरम पानीसे साफ करके उसपर *तेलकी नरम हाथसे मालिश करें फिर गरम सेक कर दें।*

वायुके विकारसे होनेवाला शूल, अंगोंका जकडना, लकवा, पक्षाघात कम्प वायु हड्डीके मांसका सूजकर दर्द होना। मार लगनेकी सूजन पीडा आदि व्याधिमें इससे अच्छा लाभ होता है।

विशेष इस तेलकी मालिशके बाद हाथ अच्छी प्रकार साबुनसे साफ कर लें। खानेमें इस तेलका लेशमात्र भी नहीं जाने देना चाहिए।

१११

स्नानरंजन

आवला, वच, धनिया, चन्दन, हल्दी, दारुहल्दी, लोध, सरसों—ये सातों दवा १ १ तोला और मूँगकी *दालका आटा १४ तोला लेकर मिला* लें। इस चूर्णको मन्द गरम पानीमें घोलकर शरीरपर घिस लें और पाँच दस मिनिट अच्छी तरह मसलकर ठण्डे पानीसे स्नान करें।

इस प्रकार स्नान करनेसे चमडी साफ और तेजस्वी होती है। खराब पसीनेकी बदबू मिटकर शरीरमें सुगन्ध आने लगती है। चमडीके दर्द मिटकर रेशमके समान मलायम वर्ण होता है। गरमीके दिनोंमें इस चूर्ण का स्नान मनोरंजक होता है। चमडीको नरम सुन्दर बनानेके लिए प्रसिद्ध है।

११२

सफेद दागके लिए

हल्दी, बावची, आकके मूलकी छाल – इन सभी द्रव्योंको कूटकर

कपडछान चूर्ण कर लें। जब उगाना हो तो गोमूत्रके साथ पानीकर दाग की जगहपर लगाकर हाथ साफ कर लें। इसके बाद यदि जलन मालूम पड़े तो वहाँपर घी लगावें। इस प्रकारके दागके ऊपर बावची हल्दी, तुवरक तेल या मालकांगनीका तेल अच्छा लाभ करता है। ध्यानमें रखनेकी बात यह है कि सफेद दाग यह कोई कोढ नहीं है। व्यवहारमें हम इसे सफेद कोढ गलत कहते हैं। इन दवा बावची और तुवरक तेलका योग हम इसी ग्रंथमें दे चुके हैं। (दवा योग सं० ७७)

११३

रक्तशोधक योग

मेंहदीके पत्ते काली मिर्च, शुद्ध गंधक त्रिफला नीमके पत्ते। पहले मेंहदीके पत्ते लाकर साफ करके सुखा लें। फिर कूटकर चूर्ण करके ५ तोला लें। काली मिर्चका चूर्ण २ तोला लें। शुद्ध गंधक १ तोला लें। त्रिफला चूर्ण ६ तोला लें। और नीमपत्र धोकर साफ करके उसका चूर्ण ५ तोला लें। सबको बारीक कपड छान चूर्ण २ आनेसे चार आने तक दिनमें २ से ३ बार दूध या पानीसे ले सकते हैं। एक या दो मासके प्रयोगसे रक्त एकदम साफ हो जाता है। आजकल एलर्जीकी वजहसे रक्तविकार अधिक देखनेमें आता है। घमौरिया खसरा, खुजली जलन, रक्तविकारमें यह चूर्ण लाभदायक है। पुनर्नवारिष्ट सारिवाद्यारिष्ट और महामंजिष्ठादि क्वाथ ये तीनों मिलाकर रखें। उसमें से भोजनोपरान्त आधा आधा औंस और इतना ही पानी साथमें लेवें। खानेमें नमक बन्द करें या अल्पमात्रा-में लें। मिर्च मसालेवाले अचार आदि न लेवें। दूध, भात, चीनी, घी — जैसे पित्तनाशक सादे भोजन लें। ऊपरके सभी प्रयोगोंसे रक्त विकारमें शीघ्र ही फायदा होता है। और हमेशाके लिए रोग मिट जाता है

११४

शोथपर लेप

पुराना देवदार, सोंठ, गेरू, गरना, मजिठ छाल। सबको कूटकर चूर्ण कर लें। कांजी या गरम पानीमें लेप करनेसे तमाम प्रकारके शोथ (सूजन) मिटानेमें लाभकारी हैं। इसका नाम दशांग लेप है।

११५

दाडिमका शरवत

मीठे ताजे दाडिम लेकर उनका रस निकाल। २ भाग रसमें ३ भाग चीनी मिलाकर पकाकर गाढ़ा चासा कर लें और उतारकर छान लें। आधाता १ तोला दिनमें ३ ४ बार पानीमें या यह ही ले सकते हैं। घबराहट पित्त, दस्त, दाह जलन भ्रम चक्कर शान्त होता है, मल बँधा हुआ होता है। दीपन, पाचन आदि क्रिया तेज होता है। शक्तिवर्धक है। दौर्बल्यावस्थामें उत्तम है। व्याधिके बाद शरीरको शक्ति देता है।

११६

कामदुघा रस

प्रवालपिष्टि गेरु, मोतीपिष्टि गिलायसत्व, कौडीभस्म, शंखभस्म, मुक्ताशुक्तिपिष्टि सभी द्रव्योंको खरलमें अच्छी प्रकार घोट लें। २ २ रत्ती चीनी और जीराके साथ देवें।

अम्लपित्त (पित्तकी अम्लता) बढनेपर अच्छा काम करता है। पित्त

बढ़नेपर चढ़कर आवे तो बहुत लाभ करता है। हड्डीमें जीर्णज्वर हो तो लाभ करता है। कामदुधारसका यह खास प्रकार है। सोना व सौम्पर गेरूका आंवलारसकी भावना देकर तैयार किया जाता है।

कामदुधारस पित्तके शमनके लिए उत्तम है। ऊपरका योग इससे सौम्य प्रवालपंचामृत जैसा बन जाता है।

११७

शीतलाके बाद ठण्डकके लिए

नीमछाल परवलके पत्ते वासापत्र, गिलोय, त्रिफला मरछाल, चन्दन सभी द्रव्योंका मोटा चूर्ण करके २॥ तोला मात्राको ४० तोला पानीमें पकावें बादमें १० तोला रह जाय तो उसके ८ भाग कर लें। तीन तीन घण्टेके बाद पावें।

शीतला खुजली रक्तपित्त तथा अन्य रक्तविकारमें आयी हुई गरमी मिटाकर ठण्डक देता है और रक्त साफ करता है।

११८

बालरहित खाली जगहपर (गजके लिए)

जो रक्त खींचनेके लिए प्रयोगमें लेते हैं (जोंक) उन्हें लाकर सुखाकर चूर्ण करके फूंककर राख कर लें। इस राखमें अलसीका तेल मिलाकर मलहम जैसा बना लें। खाली हुई जगहपर मलहम लगावें थोड़े ही समयमें बाल जमने लगेंगे। मलहम लगाते समय हाथ न लगावें। मलहम प्रतिदिन छह व सात घण्टेके बाद धोकर साफ कर लें और नारियलका तेल लगावें। इन्द्रलुप्तके लिए बढ़िया है। गज सदृश यह रोग है।

११९

दाढ दुखनेपर

भाँगरेके ताजे रसकी बूँदें कानमें डालनेसे दाढ़का दर्द तत्काल बन्द हो जाता है। लेकिन यह तात्कालिक और क्षणिक उपचार है, अच्छी तरह चिकित्साके लिए दन्तवैद्यको दिखा लें। आगे लिखा हुआ गुलाबी दन्तमंजन भी अच्छा काम करता है।

१२०

कण्ठ-रोगोंमें

पिपरमीण्टके फूल ८ रत्ती, कायफल १० तोला मधु १५ तोला। कायफल १६ गुना पानीमें पकाकर ४० तोला बाकी रह जाये तो छानकर फिर पकावें, जब राबकी तरह गाढ़ा हो जाये तब उसमें मधु और पिपरमीण्ट के फूल मिलाकर हिलाकर शीशी भर लें। शलाका द्वारा दिनमें ४-६ बार गलेमें लगावें। गलेके अन्दरकी सूजन, टॉन्सिल, काकडा बढना आवाज़ बैठ जाना, खाँसी वगैरहमें बाह्य उपयोगके लिए उपयोगी। जहरीली नहीं है तथा निर्दोष है।

१२१

अश्वगन्धा कल्प

त्रिवंगभस्म आधा तोला, असगन्धचूर्ण १० तोला। पहले अश्वगन्धा का चूर्ण कर फिर भस्म मिला लें। डेढ़ मासा सुबह साय दूधके साथ

स्त्रियोंको देनेसे प्रदर, अनियमित मासिक, स्राव और प्रसवका दर्द मिटता है यह एक उत्तम बलदायक कल्प स्त्रियोंके लिए है। गर्भाशयकी शुद्धि करके गर्भकी स्थापना करता है। ब्रह्मचर्यके साथ २ से ३ मास तक नियमित लिया जाये तो उत्तम है।

१२२

गुलाबी मलहम

मुर्दाशंख १ तोला कपूर १ तोला, सिन्दूर ६ मासा चन्दन तेल डेढ़ तोला और सौ बार धोया हुआ घी पाव भर। सभी दवाइयोंको अच्छी तरह मिला लें यह गुलाबी रंगका मलहम सभी प्रकारकी खुजली खाजमें अनुभूत है। किसी भी प्रकार खानेमें मलहम न जाना चाहिए लगानेके बाद हाथ और नाखून साफ कर लें।

१२३

गृध्रसी (सायटिका) के लिए

सुरंजान, सोंठ, साफ अजमोद प्रत्येक ५ ५ तोला, मल्लसिन्दूर चौथाई तोला। पहले काष्ठादिक औषधियोंका चूर्ण कर लें। फिर मल्लसिन्दूर मिलावें। ८ रत्तीसे १२ रत्ती सुबह शाम गरम पानी या गायके दूधके साथ गृध्रसी सायटिकामें लें। इसमें मल्लसिन्दूरकी मात्रा सूक्ष्म होनेसे निर्भयतासे प्रयोगमें ले सकते हैं।

१२४

वल्यपौष्टिक चूर्ण

तालमखाना शतावरी सालम, कौंच बीज सफेदमूसली, असगन्ध विदारीकन्द गोखरू सोंठ इन सभी द्रव्योंका चूर्ण कर लें। चौथाई या आधा तोला गरम धारोष्ण दूधके साथ लें। इससे शरीरकी धातु शुद्ध और गाढ़ी बनती है। शक्ति आती है। ज्ञानतन्तुओंमें जागृति आती है और पुरुषत्वशक्ति बढ़ती है।

१२५

अजीर्णनाशक योग

सोंठ, दाड़मके बीज, पीपर, हरड़ सबको बारीक कूटकर कपड़छान चूर्ण कर लें। फिर नींबूके रसमें घोटकर २ २ रत्तीकी गोली बना लें। भोजनोपरान्त २ २ गोली लेनेसे खाया हुआ ठीकसे पचकर भूख लगती है और अग्निमांद्यता मिटती है।

१२६

शूल नाशक योग

संचर नमक, हींग, सोंठ तीनोंका बारीक चूर्ण कर लें। सोंठके चूर्णकी फांट बना लें। अर्थात् २ आने भर सोंठको १० तो० उबलते पानीमें डालकर उतार लें, ठण्डा होनेपर छान लें। उपरोक्त चूर्णका २ रत्ती उसके साथ लेवें। कफ वायुसे पैदा हुआ हृदयशूल, कमरशूल, पीठका दर्द, कमरका दर्द मिटता है। शूल नाशक है।

१२७

प्रभाकर गुटी

सुवणमाक्षिक भस्म लौह भस्म असली वशलोचन, शिलाजात सभी द्रव्याको समभाग लेकर उसे अजुन छालके क्वाथकी भावना देवें, फिर तयार होनेपर २ २ रत्तीकी गोली बना ले १ गोलीसे २ गोली अजुन छालक्वाथके अनुपातसे खिलावे, सभी तरहके हृदयरोग, दुर्गता इत्यादिमे फायदा करता है यह एक खास, अनुभूत प्रयोग है।

१२८

रज शुद्धि क्वाथ

चौलाईकी जड, गुलाबके पत्ते, गेरू प्रत्येक आधा आधा तोला कपास के मूल दो आना भर तीन वपका पुराना गुड, सभी द्रव्याको ३ पाव पानीमे पकावे। एक चौथाई रहनेपर छान ल, यह क्वाथ प्रतिदिन प्रात तीन दिन पानम स्त्रियाको मासिक खुलासा आ जाता है, अन्दरक दोष दूर होकर गर्भाशय साफ होता है।

१२९

वग योग

अजुनछाल चूण १० भाग रससिन्दूर १ भाग, वगभस्म १ भाग इन सबको एकत्र कर ले, समलके मूलके रस व क्वाथमे घोटकर २ २ रत्तीकी गोली बना लें २ २ गोली सुबह शाम देनसे स्वप्नदोष, पेशाबमे धातुका जाना व कमजोरी मिटाता है, मूत्रमें जानेवाली शक्करको भी घटाता है।

१३०

एलादि चूर्ण

इलायची (छोटी), शुद्ध शिलाजीत, पीपर, पाषाणभेद (पथरचूर) इनका चूर्ण करके २ आना भर नारियलके पानीसे पीनेपर मूत्र एकदम साफ आता है । प्रमेहके लिए उत्तम है ।

१३१

वाजीकरण लेह

सिंघाड़ा और वाराही (विदारी) कन्दका चूर्ण ५ ५ तोला लें फिर घीमें भूनकर उसमें सवा सेर दूध, आवश्यकतानुसार चीनी मिलाकर मन्द आँचपर पकावें । जब गाढ़ा हो जाये तो लवंग, पीपर, तज और असली नागकेसर का चूर्ण सवा सवा तोला मिलाकर पकाकर अवलेह बना लें, चाहे पाकके समान रखें । प्रतिदिन सुबह सवा तोलासे ढाई तोला, दूधके साथ लें, इससे शरीरमें शक्ति बढ़ती है । स्तम्भनशक्ति बढ़ाता है ।

१३२

वृद्धदण्ड चूर्ण

सफेद मूसली, गिलोयसत्त्व, कौंच-बीज, गोखरू सेमलके मूलकी छाल और आंवला सम भाग लेकर इमामदस्तेमें कूटकर सबके बराबर चीनी मिलावें । आधा तोलासे १ तोला दिनमें २ बार दूधसे लेनेपर हाथ पांवकी जलन, कतरन और वृद्धावस्थाकी कमजोरी मिटाकर शरीरको बल देता है ।

१३३

आन्त्र-वृद्धि (हार्नियाके लिए)

सचर, करजबीज, हरड ६ तोला, सावा अजमोद, हींग, साफ, छुहारा, वायविडंग, हिमज, पुदीना, इन्द्रयव, बडी इलायची, सफेद मिर्च प्रत्येक ‌ऽ ४ तोला, सनायपत्ती ६ तोला। प्रत्येक वस्तु आगपर सककर सबका बारीक चूर्ण कर लें चौथाईसे आधा तोला दो बार लवें। वायु-शमनके लिए उत्तम है। बहुताको इससे लाभ हुआ है। इसके साथ आरोग्यवर्द्धनी लेनेसे अधिक लाभकारी होता है।

१३४

मलशुद्धि योग

काला नमक १ तोला, सनायपत्ती २ तोला यष्टीमधु १ तोला निशोथ १ तोला, कालादाना १ तोला सब मिलाकर ६ तोला कूटकर रख ले। रातको सात समय चौथाइसे आधा तोला तक लवें और ऊपरसे पानी पी ल। प्रात इसके सेवनसे एक दस्त साफ आ जायेगा, वातप्रकृतिके स्त्री पुरुषोंके लिए विशेष अनुकूल रहता है। वायुका अनुलोमन करता है।

१३५

रामबाण अर्क

साठ सौंफ, पदीना, अजमाद प्रत्येक १० १० तोला ल पानी ८ सर ल। अर्क निकाल लें। चार शीशा अर्क निकलेगा। ढाई-ढाइ तोला उतना ही पानीके साथ ले। उत्तम दीपन पाचनके साथ साथ पटकी दूषित वायु मिटाता है।

इन
सा

१३६

सोमकल्प चूर्ण

[illegible], पुष्करमूल, सोम, बाला ([illegible]) के [illegible]
[illegible] सबको समभाग लेकर बारीक [illegible]
[illegible] दिन में तीन बार देवन [illegible]
[illegible] है। यह काश्मीरी दवा है, [illegible]
[illegible] इसके साथ ले सकते हैं।

१३७

कडुवा चूर्ण

[illegible], मामेजवा (कडवी नाइ), नी[illegible]
[illegible], [illegible]मोथा, गुलाबफूल १ १ तोला [illegible]
[illegible] सबके पानीसे लें। मधुमे[illegible]
[illegible] कम करती है। प्यास [illegible]
[illegible] भी [illegible]—नीलोफर, गावजबान, [illegible]
[illegible], शीतलचीनी, उनाब [illegible]
[illegible] १ तोला शराब १० तोला [illegible]
[illegible] देता है पेशाबमें [illegible]

हीराबोल, मज्जीसार गूगल, लाघ्रछाल, ईशस, माजूफ्त इन सब द्रव्योंको ५ ५ तोला और आमाहल्दी २० तोला लेकर सबका मोटा चूर्ण कर लें।

गरम पानीमें मिलाकर जहाँ चोट लगी हो वहाँ लगावें, किसी प्रकार-की भीतरी चोटमें लाभदायक है। सूजन, पीड़ा ललाई आदि मिटाता है। नस भी मुड़ गयी हो तो भी आराम देता है। फर्स्ट एड इन आयदन अर्थात् आयुर्वेदमें प्राथमिक चिकित्साके रूपमें उत्तम प्रयोग है। आगे ऐसे ही प्रयोग ड्रेसिंग तेल (प्रयोग क्रमांक १०९ व ११०) और वातनाशक तेल भी दिया है।

१३९

वातनाशक गूगुल

लहसुन, शुद्ध हिंगुल, हीराबोल, गूगुल प्रत्येक ५ ५ तोला, असगन्धा का चूर्ण ढाई तोला सबको घोटकर चनेके बराबर गोली बनावें। २ २ गोली पानी या दूधके साथ देनेसे संधिवायु और वायव दर्दके लिए बहुत लाभकारी है ३ से ४ महीने तक प्रयोग करना चाहिए।

१४०

तोतलापन के लिए योग

बच गेरू साक गाय मुलहठी अकरकरा इलायची मिश्री सबको समभाग लेकर चूर्ण कर लें और पानीमें घोटकर २ २ रत्तीकी गोली बना लें। नित्य ६ से ८ गोली चूसनी चाहिए। एक एक गोली एक बार चूसें। इस प्रकार २ से ३ महीने तक प्रयोग करनेपर तोतलापन मिट जाता है।

१३६
सोमकल्प चूर्ण

मुलहठी, पुष्करमूल, सोम, वासा (अडूसा) के पत्ते और तालीसपत्र भारंगमूल सबको समभाग लेकर बारीक चूर्ण कर लें। ४ से ८ रत्ती शहदके साथ दिनमें तीन चार दफा लें। खांसी, कफ, और श्वासके लिए उत्तम औषध है। यह काश्मीरी दवा है, सोमलता नामकी वनस्पति भी इसके साथ ले सकते हैं।

१३७
कडुवा चूर्ण

गिलोय, चिरायता, मामजवा (कडवी नाइ), नीमछाल, पित्तपापडा प्रत्येक ढाई ढाई तोला, नागरमोथा, गुलाबफूल १ १ तोला सबका बारीक चूर्ण कर लें, चौथाई तोला सुबह साथ पानीमें लें। मधुमेहके लिए आराम देती है। मूत्रमें जानेवाली शक्करको कम करती है। प्यास मिटाती है। इसके साथ नीचेका ठण्डा क्वाथ भी लें—नीलोफर गावजबान, गुलाबफूल, कासनी, धनिया गिलोय सनायपत्ती, दालचीनी, उनाब सबका मोटा चूरा करके क्वाथ बना लें मात्रा १ तोला क्वाथ १० तोला पानीमें भिगा दें, सुबह छानकर पी जायें ठण्डक देता है पेशाबमें शक्कर जाने वालेको आराम पहुँचाता है।

१३८
अस्थिसन्धानक लेप

ऐलिया (ऐलुवा) मैदालकडी, फिटकरी, रेवन्दचीनीका सीरा,

हीराबोल मज्जीसार, गूगल, लाक्षछाल ईनम, माजूफल इन सब द्रव्योंको ५ ५ तोला और आमाहल्दी २० तोला लेकर सबका मोटा चूर्ण कर लें।

गरम पानीमें मिलाकर जहाँ चोट लगी हो वहाँ लगावें, किसी प्रकार की भीतरी चोटमें लाभदायक है। सूजन, पीड़ा ललाई आदि मिटाता है। सांप मुड गयी हो तो भी आराम देता है। फस्ट एड इन आयुर्वेद अर्थात आयुर्वेदमें प्राथमिक चिकित्साके रूपमें उत्तम प्रयोग है। आगे ऐसे ही प्रयोग ड्रेसिंग तेल (प्रयोग क्रमांक १०९ व ११०) और वातनाशक तेल भी दिया है।

१३९

वातनाशक गूगुल

लहसुन शुद्ध हिंगुल हाराबोल, गूगुल प्रत्येक ५ ५ तोला, अश्वगन्धा-का चूर्ण ढाई तोला सबको घोटकर चनेके बराबर गोली बनावें। २ २ गोली पानी या दूधके साथ देनेसे संधिवायु और वायुके दर्दके लिए बहुत लाभकारी है, ३ से ४ महीने तक प्रयोग करना चाहिए।

१४०

तोतलापन के लिए योग

बच गोल सौंफ गोंद मुलहठी अकरकरा इलायची, मिश्री सबको समभाग लेकर चूर्ण कर लें और पानीमें घोटकर २ २ रत्तीकी गोली बना लें। दिनमें ६ से ८ गोली चूसनी चाहिए। एक एक गोली एक बार चूसें। इस प्रकार २ से ३ महीने तक प्रयोग करनेपर तोतलापन मिट जाता है।

१४१

पेचिश (मरोडा) पर

मायाफल, [illegible], [illegible], आंवला। सबका चूर्ण कर लें, चौथाई तोला प्रातःसाय ठण्डे पानीसे लेनेपर दस्त ऐंठन और आमक्षेपमें तुरन्त आराम करता है। छाछके साथ लेवें तो नये रक्तातिसारमें भी लाभ करता है।

१४२

वायुगोलेके लिए

शुद्ध हींग १ तोला काली मिर्च १ तोला, सेंधव ५ तो०, जीरा ५ तो०, गुड २० तोला, पहले काष्ठादि द्रव्योंको कूटकर चूर्ण कर लें। उसमें गुडको मिला लें। चौथाई तोला, स्वच्छ गरम पानीसे लेनेसे उदरशूल, अफरा और वायुगोलेको मिटाता है।

१४३

दिमागकी कमजोरीपर

बादाम ५ दाने, पिस्ता ५ दाने, इलायची ४ दाने, छुहारा १, गायका मक्खन ५ तोला, चीनी ५ तोला, बादाम पिस्ता, छुहारा रातको पानीमें भिगो दें। सुबहको बादाम पिस्ताका छिलका उतारकर छुहारेका बीज निकालकर सब द्रव्योंको पीस लें और मक्खनमें मिलाकर खावें, प्रतिदिनकी यह एक मात्रा है। २१ से ४० दिन तक प्रयोग करें। दिमागकी कमजोरी दूर करता है। चित्त प्रसन्न कर शरीरमें शक्ति लाता है।

१४४

मुँहके छाले

कत्था २ माशा कपूर १ माशा, [illegible] [illegible] [illegible] मिलाकर छालोंपर [illegible] [illegible] [illegible] मिट जायगे। गेरू और सुहागा (फूला) समभाग मिलाकर मुँहमें [illegible] लगावें। [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]। गरमी कम करने [illegible] [illegible] [illegible] लिए [illegible] [illegible] हुए शान्ति प्रदान आदि चूर्ण इन आवश्यक है।

१४५

लवणविरेचन चूर्ण

लवणभास्कर चूर्ण स्वादिष्ट विरेचन चूर्ण दोनों चूर्ण प्रसिद्ध है। सब जगह मिलते हैं। दोनोंको सम भाग लेवें। रातको सोते समय चौथाई से आधा तोला तक ठण्डे पानीके साथ लें, इससे—

१ पटकी वायु कम होती है। २ मंदाग्नि मिटती है। ३ पेट साफ होता है। ४ अर्श (बवासीर) में आराम देता है। ५ ज्यादातर पेटकी वायु और पित्तके विकारोंको नाश करता है। ६ स्वादमें रुचिकर है। अरुचिको दूर करता है। ७ दो बहुत ही उत्तम चूर्णोंका मिश्रण होनेसे पेटके लिए दीपक पाचक सारक और शामक प्रभाव करता है।

यह बहुत उत्तम प्रयोग है। आप अपने दवाखानेमें प्रयोग करें, घरमें प्रयोग करें, अवश्य लाभ देगा।

१४६

कोष्ठशुद्धि चूर्ण

सनायकी पत्ती, अजमोद प्रत्येक २ २ तोला, साचर नमक १ तोला सबको कूटकर बारीक कर लें।

चौथाईसे आधा तोला तक गरम पानीके साथ रातको सोने समय लेन से दस्त साफ आता है। कब्ज मिट जाती है।

१४७

स्तनपाकमें

किसी एक भी कारणसे प्रसूता स्त्रीके स्तनमें गांठ हो जाय पके, ज्वर आवे या पीडा होय। तो उसके लिए नीचे लिखे उपचार लाभदायक होते हैं।

१ जैतूनके तेलका गरम करके उसमें पीली मोम मिलावें। जब मल हम जैसा हो जाय तब उसे स्तनपर लगावें। स्तनपाक मिट जाता है।

२ जीरेको पानीमें पीसकर गरम करके स्तनपर लगावें।

१४८

तिल्लीवृद्धिपर

१ इन्द्रयव और वायविडंग समभाग साफ करके लेवें। कूटकर कपडछान चूर्ण कर मधुमें मिलाकर चनेके बराबर गोली बनावें और सुखा लें। ४ गोली पानीसे प्रातः लेवें। ८ दिनका प्रयोग करें। बढी हुई तिल्ली में बहुत अच्छा लाभ करता है।

२ इसी ग्रंथमें घीकुँवारके रसका प्रयोग दिया है जो कि बहुत लाभ दायक है।

३ सरफोंकाका क्षार ४-४ रत्ती सुबह शाम कुमार्यासवके साथ पीनेसे लाभ होता है। भोजनके बाद कुमार्यासव पीवें। प्रात सायं दोनों समय कुमार्यासव लें।

१४२

रामबाण मल्हम

यह एक ऐसा मल्हमका प्रयोग है जो चमत्कारिक प्रभाव करता है। बड़े बड़े शस्त्रकर्म विशारद जिसे असाध्य समझकर हाथ पांव या अन्य भाग कटवानेकी सूचना (सलाह) दे देते हैं वहां यह मल्हम एक दो बारकी मल्हम पट्टीसे लाभ करता हुआ देखा गया है। एकदम दर्द मिट जाता है। सफेद कत्था और सफेद राल १-१ तोला नीलातुत्थ (तूतिया) और फिटकरी चौथाई तोला लें। सबको बारीक चूर्ण कर लें। १ तोला पानी, ८ तोला तेल मिलावें। चीनीमिट्टीके बरतनमें हिलावें। उंगलीसे घुमाकर एक एक कर और ऊपरके द्रव्योंका चूर्ण मिलाते जायें। साथ साथ मथन जाये। चूर्ण मिल जानेपर खूब मथें और चौड़े मुंहकी शीशीमें भर दें। घीके समान मल्हम बन जायगा।

किसी भी प्रकारके जखम, व्रणमें, पहले नीमके पत्तोंवाले गरम पानीसे धोवें साफ होनेपर थोड़ा मलहम लेकर पट्टीपर लगावें और बांध दें, पट्टीके बीचमें एक छिद्र होना चाहिए जिसके द्वारा पीप निकल सके। व्रणमें पीप अधिक हो और दर्द हो तो एक दो पट्टी अधिक लगानेसे आराम होता है।

यह मल्हम अकसीर है और अनुभव सिद्ध है।

१५०

मेदरोग नाशक योग

आँवलेका चूर्ण २॥ तोला, बायबीडंग चूर्ण २॥ तोला, शिलाजत्व शुद्ध ५ तोला, सबसे पहले शिलाजत्व पीसकर फिर दोनों द्रव्योंको मिलाकर भंगराज स्वरसमें एक दिन घुटायें। बादमें २ २ रत्तीकी गोली बनायें। १ से २ गोली पानीके साथ सुबह-शाम लेनेसे बढ़ा हुआ मेद कम करके शरीरका चरबी कम करता है। मेद धातु शुद्ध बनती है। पुराना फोड़ा, चमड़ रोग, मेद विकार मिटते है।

१५१

शीतवीर्य वटी

त्रिफलाका घनसत्व और चन्द्रप्रभा तथा शिलाजीत युक्त दोनोंको सम भाग लेकर घूटें। २ २ रत्तीकी गोली बनाकर २ गोली दिनमें २ ३ बार दें। शरीरकी धातुओंकी गरमी, हाथ-पाँवकी गरमी, प्रमेह, जलन स्वप्न दोष, पित्तदोष मिटाकर शरीरको ठण्डक पहुँचाती है। यथा नाम तथा गुण है, पुरुष स्त्री दोनों व्यवहार कर सकते हैं।

१५२

सर्वरोगहर योग

हरड़छाल, बहेड़ाछाल, गेरू, लवंग, आँवला, इलायची, शुद्ध हिंगुल प्रत्येक १ १ तोला लेकर कूटकर नींबूके रसमें ३ दिन घोटकर २ रत्ती-भरकी गोली बनाएँ। १ से २ गोली तक मात्रा है।

१ वायुमे मधु और पोपरके साथ दें।

२ पित्तमें चीनीके साथ दें। इलायची या जीरसे दे। घीके साथ दें।

३ कफप्रधान रोगामें अदरखके रस और मधुके साथ दवें।

यह प्रयोग वायु पित्त, कफ तीनाके विभिन्न दर्दोंमें काम आता ह। अनुपान भेदसे अलग अलग रोगामें लाभदायक हाता ह। वायुके लिए वस्ति (एनिमा) और तेल श्रेष्ठ उपाय ह। पित्तके लिए घी और विरेचन उत्तम ह। कफके लिए उल्टी कराना और मधु उत्तम ह। आजकल वमन, विरेचन, वस्ति आदि क्रियाएँ लुप्त हा गयी ह।

१५३

अण्डवृद्धिहर

छाटी हरड (निवा) १० तोला, आवला ५ तोला सुराखार २ तोला तुत्य, (तूतिया) सवा तोला। सबको साफ कर रा। पहले तीना द्रव्याका बारीक कूट लें फिर तुत्य पीसकर थाडा पानी मिलाकर तीना द्रव्योको भी सायमें घाटें। फिर दूसरे दिन पानीस घाटकर मोट बेरके बराबर गाला या सागठी बना लें।

यह सोगठी पत्थरपर पानीके साथ घिसे फिर जहा सूजन हा अण्ड वृद्धिपर लगावें। चोट लगनेपर, रगड, जोडाके दद रस या अन्य किसी प्रकारसे हुई सूजन तुरन्त मिटती है। यह एक उपयोगी प्रयोग ह। घरम तैयार रखें। एलर्जी या बाहरके सूजनपर अक्सीर ह। प्रथम तीना दवाआको तुत्थके पानीमें और दूसरे दिन सादे पानीम घाट लें। प्रयाग सान्न व सरल ह।

१५४

कामलाकी मुफ्त दवा

शहरमें जब कामला फैले तब कामलाकी मुफ्त दवाकी पुडिय
प्रयोग बाँटत देखे जाते हैं। इस प्रयोगसे अधिकतर ६० से ८०
उपरि लाभ होता देखा गया है। आधुनिक-तबीबी वैद्योंके पास
कामलाकी दवा ही नहीं है। इसके लिए एक सरल प्रयोग दिया जाता
कली चूना मक्खनके साथ खानेसे या दहीके साथ लेनेसे का
मिटता है।

ऐसे सादे प्रयोगोंमें यह ध्यान देने योग्य है कि तेल, घी, मि
अचार आदिका परहेज रखें। नारियलका पानी, गन्नेका रस, च
मोसंबी[1], पतली छाछ, नीबूका शरबत आदि लें। इस पुस्तकमें अ
कामलाके लिए दिये हुए प्रयोग हैं। इन्हें रीतिसे क्षार भी देते हैं
बहुत से लोग यह समझते हैं कि कामलाकी कोई दवा नहीं है। काम
अनेक प्रकारका होता है। बराबर ध्यान न देनेसे कामलामें से कमली
जाती है।

१५५

मनोरंजन चूर्ण

सैंधव, सफेद जीरा भुना हुआ २ तोला, भुनी हींग, साइट्रिक एसि
(नीबूका क्षार) स्याह जीरा भुना हुआ १० तोला, सफेद पुदीना २
तोला, मिर्च काली २ तोला, दाडिम बीज १६ तोला, चीनी ४० तोला
सबको अलग अलग कूटकर मिलाकर शीशीमें भर लें, चौथाई तोला,

१ गेहूँकी कड़क रोटी

पानीसे दिनम २ ३ बार या जरूरतके समय ले। इससे भूख खूब लगती ह। गानेमें यह स्वादिष्ट ह। मन्दाग्नि और अरुचि मिटती है। यह चूण अत्यधिक स्वादिष्ट होनेसे बच्चे वगैरह अधिक मात्रामें यदि खा लें तो उससे गलेकी सूजन जुकाम पैदा हो जाते है क्योकि इसम नीम्बूके फूल (Citric) या ता आमलीका क्षार (टारटारिक) आता ह। इसका सप्रमाण व्यवहार लाभ पहुँचाता है। परन्तु केवल स्वाद ही के कारण अत्यधिक खा लेनेपर यह अवश्य हानिकर हो सकता ह।

१५६

आधाशीशी (अधकपरी) हर योग

मुलहठी और मुगलाई बेदाना १२ १२ रत्ती रेसा खेतमी चौथाइ तोला और चीनी आधा तोला इनको पानीमें ठण्डाईके समान घोटकर ५ तोला दूसरा पानी डालकर कपडेसे छानकर सुबह साय पी जावें सूर्योदय होनेपर सिरका दुखना आधाशीशीका दद, सब इसस शान्त हात ह।

१५७

हिचकीके लिए

भुनी हुई फिटकिरी १ तोला नवसार १ ताला, और बहेडा छाल २ ताला सबका मिलाकर बारीक चूण कर ल। ६ स १२ रत्ती प्रतिदिन २ २ घण्टेपर पानीस द २ स ४ मात्रा गानेपर फायदा होता है। हिचकी जटिल हा जाय, तब ऐसे साद सरल प्रयोगोंस ही मिटती ह। आगे भी हिचकीके लिए सरल प्रयोग दिये हैं।

१५८

गरीबोंका टॉनिक

कोमल बारीक बड़जटा और चीनी दोनों सम भाग लें। बारीक कुटे हुए चूर्णमेंसे चौथाईसे आधा तोला तक सुबह शाम पानी या दूधके साथ लें। इससे प्रमेह, स्वप्नदोष, धातु क्षय और कमज़ोरी मिटती है। नियमित प्रयोग करें।

१५९

नेत्रसुधा

बढ़िया मिश्री लेकर बारीक (कपड़छान) करके शीशी भरकर रख लें। सलाई भरकर आंखमें अंजन करनेसे धुंधलापन, जाल, मोतिया, पानीका स्राव, रातको कम दीखना, रोहा मिटाकर रोशनी बढ़ाती है।

१६०

अजीर्णहर योग

लहसुनकी छिली हुई कली २ तोला, हींग १ तोला, सेंधव २ तोला, शुद्ध सुहागा डेढ़ तोला, सोंठ ५ तोला। पहले लहसुनको पीसकर चटनी कर लें। फिर दूसरी चीज़ोंको मिलाकर घोटकर नीबूके रसमें अच्छी प्रकार घोंटकर चनेके बराबर गोली बनावें। २ से ३ गोली भोजनके बाद लेनेसे खाया हुआ अन्न बराबर पचकर अजीर्ण दूर करता है। यह स्वादमें अत्यंत उत्तम है। वायु पेटका अफारा मिटाता है। राजस्थानी वैद्योंका मुख्य नुसखा है।

१६१

व्रण शोधक तेल

नीमके पत्ते २ तोला, हल्दी १ तोला, निशोथ १ तोला, पानी १ सेर, तिल तेल ४ तोला तीनों दवाओंको कूटकर पानीमें क्वाथ कर लें, ८ तोला पानी बाकी रहे तो छानकर तेल डालकर मन्द आंचमें पकावें। जलरहित तेल रह जाये तो छान लें व्रणको साफ करके सुखाता है। इसका [illegible] भीगा हुआ फाहा ऊपरसे रखें और पट्टी बांधनेसे व्रण जल्दी भर जाता है।

१६२

सीतोपलादि चूर्ण

तज १ भाग, इलायची २ भाग नवसागी पीपल [illegible] भाग [illegible] वंशलोचन ८ भाग चीनी १६ भाग, [illegible]। मात्रा [illegible] ६ से १२ रत्ती दिनमें ३ ४ बार मधुसे [illegible]। [illegible] कफ क्षयकी खांसी, बाल शोष, [illegible] कमजोरी फेफड़ाकी कमजोरी इन [illegible] आयुर्वेदका यह सादा और सरल प्रयोग [illegible] रखने लायक चीज है [illegible] इसमें [illegible] कर खासीम खूब प्रयोग करते हैं।

साठ बाग [illegible]

शुद्ध होंग, मे सब सम भाग लेकर बारीक चूर्ण कर रखें। आवश्यकता हो तो नींबू रसमें घुटा लें, भोजन करते समय २ से ४ माशा, घी भातमें लें, भूख लगाता है वायुकी गति बराबर रखता है, अरुचि, जी मिचलाना, मन्दाग्नि मिटाता है। पटके ददका सुप्रसिद्ध उपचार है।

१६४
हृदयशूल पर

मोटी हरड, वच, रासना पीपर, सोठ, कचूर, पुष्करमूल सबको सम भाग लेकर कूट लें। १ से २ माशा गरम पानीके साथ दें। छातीके दर्द शूलके लिए लाभकारी है। उदरमें वायुका संचय हो तो छातीमें दर्द होता है। भैषज्य रत्नावलीका नुसखा है।

१६५
स्वादिष्ट विरेचन

सनायकी पत्ती २, यष्टीमधु २, सौंफ १, शुद्ध गन्धक १ चीनी ६ भाग सबका सूक्ष्म चूर्ण कर लें। ४ से ८ माशा तक लें। सुखविरेचन, मधु विरेचन, मृदुविरेचन वगैरह इसके अनेक नाम हैं। नामके अनुसार गुण हैं। बवासीरवाले रोगियोंके लिए रामबाण उपाय है विबन्ध, उदरशूल, अफरा आदि मिटाकर पेट नरम और साफ करता है।

१६६
चन्द्रामृत

सोठ, काली मिर्च, पीपर, हरड, बहेडा, आमला, चवक, धनियाँ,

नौरा, माघव, वज्जलो, लौह भस्म, अभ्रक भस्म इनमें से वज्जलो २ तोला, बाकी प्रत्येक १ तोला फुलाया हुआ सुहागा ८ तोला, सब चीज़ोंको बकरी के दूधमें अच्छी प्रकार घोटकर २ २ रत्तीकी गोली कर लें। खाँसी, क्षयकी खाँसी, कफ सर्दी वगैरहमें कफको दूर करनेवाला उत्तम उपाय है। दो दो गोली ३ बार लें।

१६७

द्राक्षादि गुटी

बीज रहित काली द्राक्षा, हरड चूर्ण १ १ भाग, चीनी २ भाग, सबको मिलाकर गोली बना लें, चौथाई से आधा तोला तक सुबह शामको ठण्डे, ताज़े अथवा गरम पानीसे लेवें, इससे पेट साफ होता है। छातीकी जलन मिटती है और अम्लपित्तमें फायदेमंद है।

१६८

नवायसलोह

साठ काली मिर्च पीपर हरड बहेड़ा आंवला मोथ, वायविडंग, और चित्रकमूल छाल प्रत्येक १ १ तोला, लौह भस्म ९ तोला सबको अच्छी प्रकार मिलाकर रखें चरकसंहिताका नुसखा है इससे पाण्डुरोगमें अच्छा लाभ होता देखा गया है। मंदाग्नि कृमि, कब्ज मिटाकर शरीरमें रक्त बढ़ाता है।

१६९

निर्गुण्डी तेल

सम्हालुका रस ४ भाग, तिल तेल १ भाग तेल विधिसे पकाके ददमें लें, यह तेल नस्य रूपमें लेनेसे कण्ठमाला, गलगण्ड वगैरह, ग्रन्थियोंमें काम आता है।

१७०

पंचकोल चूर्ण

सोंठ, काली मिर्च, पीपर, पीपलामूल और चित्रकमूल प्रत्येक १ १ भाग, सबको कूटकर २ आना भर या चवन्नी-भर छाछके साथ लें। अथवा मिट्टीके घड़ेमें लेप करके उसमें दूध रखकर जमा दें। फिर उसकी छाछ बनावें। यह चूर्ण अत्यन्त अग्निदीपक होनेके साथ-साथ भूख लगाता है। मन्दाग्निके लिए बहुत ही उत्तम है। अर्श (बवासीर) के रोगियोंके लिए उत्तम है।

१७१

पंचसकार चूर्ण

सनायकी पत्ती सौंफ सोंठ सेंधव और छोटी हरड प्रत्येक सम भाग सबका बारीक चूर्ण कर लें। २ से ६ मासा तक रोगीके शरीरानुकूल ठण्डे या गरम पानीसे दें। कब्ज, अफरा, उदरशूल मिटाता है इसमें १ भाग पुदीना डालनेसे सनायकी पत्तीकी थोडी सी तीव्रता कम हो जाती है।

लवण भास्कर चूर्ण

नौसादर, सचव, धनियाँ, पीपर, पीपलामूल, काली जीरी तेजपत्र, नागकेशर, तालीसपत्र, अम्लवत प्रत्येक ११ तोला काली मिच, सफेद जीरा साठ, प्रत्येक आधा आधा तोला, अनार बीज २ तोला, तज और इलायची चवन्नी भर, सचर नमक ढाई तोला, समुद्रलवण ४ तोला, सबका चूर्ण बारीक करके रखें। १ से ३ मासा किसी भी आसव या छाछके साथ लेवें।

इससे वायुगोला, तिल्ली उदररोग शूलरोग मन्दाग्नि मिटकर, पाचन शक्ति बढती है। इसके सेवनसे गुरु पदार्थ पच जाते हैं। अर्श, संग्रहणी, विबन्ध वगैरह अनेक रोग मिटते हैं।

१७३

पाचक सारक चूर्ण

पंचसकारचूर्ण लवणभास्कर चूर्ण, दोनाको समभाग मिलाकर रखें जिसका कोठा नरम हो उसके लिए यह जुलाब स्पम उत्तम है। इससे पेट साफ होता है पेटकी वायु शान्त होती है यह वर्षोंसे हमारे दवाखानेमें बनता है और प्रयोगमें लिया जाता है। खानेमें स्वाद भी अच्छा रहता है। चौथाई तोलासे ६ आने भर गरम पानीके साथ अथवा ठण्डे पानीसे।

विशेष नोट—

इस ग्रन्थमें स्वा० विरेचन पंचसकार लवणभास्कर हिंग्वष्टक वगैरह चूर्णोंके नुसखे दिये गये हैं। पेटके दर्दोंमें, ऐंठनमें, संग्रहणीमें, कब्जमें,

ऐसे प्रयोग अन्यत्र कम ही मिलते हैं। इसका आज घर घर प्रचार व प्रसार है। इसमें पड़नेवाली चीजें सरलतासे मिल जाती हैं। घरमें कूट कर बना सकते हैं। इसीलिए ये खास प्रयोग यहां दिये गये हैं।

१७४

संग्रहणीपर

लवणभास्कर चूर्ण चौथाई तोला, दाडिमाष्टक चौथाई तोला, पंचामृत पर्पटी २ वाल तीनोंको मिलाकर फिर एक एक पुड़िया सुबह शाम दें। छाछके साथ देनेसे ज्यादा काम करता है। भोजनके बाद कुटजारिष्ट आधा औंस दें। इससे बंधा हुआ मल आता है। पेटमें वायु नहीं होती, पर्पटी बदलनी हो तो सुवर्ण या रसपर्पटी मिला सकते हैं। ऊपरके दो चूर्णोंका मिश्रण संग्रहणीमें लाभदायक है दाडिमाष्टक मलको बांधनेवाला है और लवणभास्कर वायुकी गति नियमित रखता है पर्पटी शक्ति बढ़ाता है।

१७५

शोथमें

१ वासा पत्र और नीमपत्र पकाकर शोथके ऊपर बांधनेसे आराम होता है।

२ उड़दकी दाल २ तोला रातको पानीमें भिगो दें। सुबह उसे पीसकर उसमें रससिंदूर १ तोला गूगुल १ तोला, मिलाकर खूब बारीक पीसकर लेप करें, उसमें गांठ अथवा सूजन मिट जायेगी।

स्त्रियोंके दर्दोंमें

१ स्त्रियोंको प्रसव होते समय विशेष पीड़ा हो बालक बाहर न आता हो, तो तुलसीके पत्तोंका काढ़ा बनाकर पिलावें, २-२ तोला गायके गोबरमें २० तोला गायका दूध मिलाकर कपड़से छानकर पिला दें आकुंचन चालू होकर प्रसव हो जाता है। ३ अपामार्गकी जड़ सिरपर रख या कमरमें बाँधें, तुरन्त प्रसव हो जाता है। बादमें जड़ निकाल लें।

गर्भपात रोकनेमें—१ सौंफ ८ तोला गुलकन्द ३ तोला पानीमें पीस कर ३ दिन तक देवें। गर्भस्राव रुकता है। २ मुलहठीकी जड़ दूधमें पकाकर खीर बनाकर दें, गर्भपात रुकता है। ३ जव (जौ यव) का आटा और चीनी १ १ तोला फाँकने दें। ४ स्त्रीको आरामसे तथा पाँव साधारण ऊँचा रखकर विश्राम करावे। कुशल स्त्री वैद्यको बुला लें। इसके बीच उपरोक्त उपचार करें।

प्रदरके लिए इस पुस्तकमें हमने बहुत से सरल उपचार लिखे हैं। उदाहरण गेरू और फिटकिरीका प्रयोग रक्त प्रदरको अवश्य मिटाता है। साठका प्रयोग श्वेतप्रदर मिटाता है, सकोचन योग प्रसवसे आयी हुई शिथिलता मिटाता है ये सब निर्दोष और अनुभूत प्रयोग हैं।

स्त्रियोंकी जननेन्द्रिय धुलानेमें—१ आधा सेर गरम पानीमें १२ रत्ती फिटकिरी डालकर उससे गुप्त भाग दो बार धोवें सात आठ दिन ऐसा करें। तुरन्त लाभ होता है। २ लाजवन्ती, अशोकछाल बबूलछाल त्रिफला गूलर बड़जटा पीपलजटा इन सबके क्वाथ (२॥ तोला क्वाथ २ सेर पानीमें पका कर १ सेर बाकी रहे) में फुलायी हुई फिटकिरी १२ रत्ती मिलाकर उससे गुप्त भागमें पिचकारी दें। इससे वरम, सूजन ढीलापन, वगैरह मिटकर अवयव पुष्ट और शुद्ध बनते हैं।

कष्ट जनित आतंकके लिए उलट कम्बलका अर्क—(एक्सट्रेक्टएर्गोटा

ओगस्टा) ऋतु आनेसे ४ ६ दिन पहल आधा-आधा ओंस साल्टी पेट सुबह सामवा देवें। आवश्यक हो तो सायमें ऐलियादिवटी या क्यालोहान्विटी २ २ गाली सुबह शाम दे दें। मासिक खुलकर साफ आयेगा, आगेक पष्ठों पर इसका विस्तृत विवरण आया है विशेष विवरणके लिए अन्य प्रयाग देखें।

१७७

हरिद्रा खण्ड

हल्दी निशोथ हरड, प्रत्येक ४ ४ तोला, दारु हल्दी पीपर, नागर मोथा अजमोद, तज, अजवायन चित्रकमूल छाल, कड़ु, जोरा पीपर, साठ, छोटी इलायची, तेजपत्र, वायबिडग, गिलोय, वासापत्र, कूठ हरड, बहेडा, आँवला, चवक, धनिया लोहभस्म, प्रत्येक २ २ आना भर, चीनी ४० तोला पहले मिट्टीके बरतनमें चीनीको चासनी करें। बतानाकी चासनी होनपर उतार लें और उपरोक्त सभी चीजें कपड-छानकर मिला लें। शीत पित्तके लिए उत्तम है। आधासे १ तोला दिनमें २ ३ बार दें। प्रत्येक पुडियामें उत्तम प्रवालपिष्टि ३ रत्ती मिलाकर सुबह शाम देवें।

स्वर्गीय पू० श्री यादवजी भाईक मतसे १ भाग सोडाबायकाव २० भाग गरम पानीम मिलाकर उसमें कपडा भिगोकर शीत पित्तके चक्ताक ऊपर लगानेसे तत्काल बठ जाते ह।

१७८

नागकेसर योग

असली नागकेसर १ भाग, खूनखराबा १ भाग, दोनाको अच्छा तरह



मिला लें। दिनम ३ ४ बार मुसम्मी, नारगी या अन्य किसी फलके रसके साथ ३ ४ माशा दनेसे अशमें गिरता रक्त रुक जाता है। खूनखराबा यूनानी दवा बेचनेवालोंके पास मिल जाता ह।

१७९

मृदु विरेचन गुटी

जयपाल (जमालगोटा) सख्त जुलाब ह तथा इसके अनेक गुण हैं। जयपालके बीज १३ दान धोकर साफ करके एक अच्छे बतनम पानीम भिगो दें। फिर इन दानाको चाकूसे दो दो हिस्से कर मसल ल फिर बारीक पीसकर उसमें साठका चूण २ ताला डालकर दो घण्टे पानीमें घुटावे। बादमें दो दो रत्तीकी गोला बना लेव रातको एक गोली पानीसे ले लेवें तो सुबह एक दस्त साफ आ जायेगा यह प्रयोग निर्दोष है। इससे ज्यादा दस्त नहीं आती। सभी इसको ले सकते हैं।

१८०

एपेण्डिसाइटिसके लिए

आँताका एक पुच्छ—जिस अंगरेजीमें एपेण्डिस कहते हैं, उसम आने वाल शोथकी यह बीमारी ह। इस शोथम आरोग्यवर्धिनी दो दो टिकिया (४ स ६ रत्ती) दिनमें ३ बार लवें और २१ दिन दूध सिर्फ दूध लें। ददके समय विश्रान्ति जरूरा ह, और कभी भी तीव्र जुलाब न लें।

ओगस्टा) ऋतु आनेसे ४ ६ दिन पहले आधा-आधा औंस साल्ट पेट सुबह शाम दें। आवश्यक हो तो सायमें ऐलियादिवटा या कपालोहान्विटी २ २ गाली सुबह शाम दें। मासिक खुलकर साफ़ आवेगा, आगेके पृष्ठों पर इसका विस्तृत विवरण आया है, विशेष विवरणके लिए अन्य प्रयाग देखें।

१७७

हरिद्रा खण्ड

हल्दी, निशोथ, हरड, प्रत्येक ४ ४ तोला, दारु हल्दी, पीपर, नागर मोथा, अजमोद, तज, अजवायन, चित्रकमूल छाल, कडु, जीरा पीपर, साठ छोटी इलायची, तेजपत्र, वायविडंग, गिलोय, वासापत्र, कूठ, हरड, बहेडा, आँवला, चवक धनियाँ लोहभस्म, प्रत्येक २ २ आना भर, चीनी ४० तोला पहले मिट्टीके बरतनमें चीनीकी चासनी करें। बताशाकी चासनी होनेपर उतार लें और उपरोक्त सभी चीजें कपड छानकर मिला लें। शीत पित्तके लिए उत्तम है। आधासे १ तोला दिनमें २ ३ बार दें। प्रत्येक पुडियामें उत्तम प्रवालपिष्टि ३ रत्ती मिलाकर सुबह शाम दवें।

स्वर्गीय पू० श्री यादवजी भाईके मतसे १ भाग सोडाबायकाब २० भाग गरम पानीमे मिलाकर उसम कपडा भिगोकर शीत पित्तके चकत्तांके ऊपर लगानेसे तत्काल बठ जाते है।

१७८

नागकेसर योग

असली नागकेसर १ भाग, खूनखराबा १ भाग, दोनोको अच्छा तरह

मिला ल। दिनमे ३ ४ बार मुसम्मी, नारगी या अन्य किसी फलके रसके साथ ३ ४ माशा देनेमे अशर्में गिरता रक्त रुक जाता है। खूनखराबा यूनानी दवा वेचनवालाके पास मिल जाता ह।

१७९

मृदु विरेचन गुटी

जयपाल (जमालगोटा) सख्त जुलाब ह तथा इसके अनेक गुण हैं। जयपालके बीज १३ दान धाकर साफ करके एक अच्छे बरतन पानीम भिगो दें। फिर इन दानाको चाकूसे दा दो हिस्से कर मसल लें फिर बारीक पीसकर उसमें माठका चूण २ ताला डालकर दो घण्टे पानीमें घुटावे। बादमें दो दो रत्तीकी गोली बना लेवे, रातको एक गोली पानीस ले लेवें तो सुबह एक दस्त साफ आ जायेगा यह प्रयोग निर्दोष ह। इससे ज्यादा दस्त नही आती। सभी इसको ले सकते हैं।

१८०

एपेण्डिसाइटिसके लिए

आँताका एक पुच्छ—जिसे अँगरेजीम एपेण्डिस कहते ह, उसमे आने वाल शोथकी यह बीमारी ह। इस शोथम आरोग्यवर्धिनी दो दो टिकडी (४ से ६ रत्ती) दिनम ३ वार लवें और २१ दिन दूध, सिर्फ दूध लें। ददक समय विश्रांति जरूरी ह, और कभी भी तीव्र जुलाब न लें।

१८१

अग्नितुण्डी

शुद्ध पारद, गन्धककी कज्जली २ भाग, बच्छनाग, अजमोद, हरड़, बहेड़ा, आँवला, सज्जीखार, यवक्षार, चित्रक, सैंधव, जीरा, सचल, वाय विडंग, सोंठ, काली मिर्च, पीपर, समुद्र नमक, प्रत्येक १ १ भाग, शुद्ध कुचला १८ भाग, सब चीजोंको नीबू रसमें घोंटकर २ २ रत्तीकी गोली बनावें, मात्रा २ से ३ गोली भोजनके बाद पानीसे लेनेपर भूख लगाती है। वायु कम करती है, शरीरमें शक्ति लाती है। रक्तके नीचे दबावमें अक्सीर उपाय है। २ से ३ मास बराबर लेनेसे पाचन सुधारकर शरीरमें शुद्ध खून बढ़ाती है। भोजनके बाद लेनेसे अधिक लाभदायी है। बच्चोंको पान तंतुओंकी कमजोरीके कारण जब पथारीमें शय्यामूत्र हो जाता हो तो ½ से १ भोजनोपरान्त देवें।

१८२

मूत्रावरोधहर

ढाई तोला गोखरू बीस तोला पानीमें उबालकर पाँच तोला बच रहे तो उसमें मूयक्षार एकसे डेढ़ रत्ती और मधु आधा तोला मिलाकर पिलाने से रुका हुआ मूत्र तुरंत साफ आ जाता है। कैथेटरके प्रयोगकी जरूरत नहीं रहती।

१८३

छुहारेका अचार

एक सेर छुहारे लेकर पहले नीबूके रसमें ३ से ५ दिन तक भिगावें।

जब फूल जाय तब अन्दरसे बीज निकालकर उसमें काली मिर्च पीपर तज तोला १० तोला सोंठ, जीरा, शाहजीरा, तोला ५-५ तोला सेंधा नमक २० तोला चीनी २ सेर, सबको मिलाकर भरें और ऊपरसे नीबूका रस डाल दें ४ से ५ दिन तक उसको धूपमें रखना चाहिए। यह अचार रुचिवर्द्धक, पाचक, अफरा मिटानेवाला है। भोजनके साथ अचारकी तरह ले सकते हैं। दूसरे समयमें भी ले सकते हैं। इसी तरह किशमिश भी नींबू रसमें भिगोकर सामान्य मसाला मिलाकर खानेसे रुचिप्रद पाचक और सारक होता है।

१८४

रक्त-स्तम्भक

गेरू लाल १ सेर, आँवलेका रस, बकरीका दूध और शतावरीका रस डालकर घोटकर सुखा लें। ६ रत्तीसे १२ रत्ती गरम फिटकिरी ४ रत्ती डालकर लेनेसे क्षयमें, योनिरोगमें, प्रदरमें, रक्तस्रावमें तत्काल लाभ करता है।

१८५

बालकोंके दस्तमें

बेलफलका गूदा, अतिविष मुलहठी, सबका समभाग चूर्ण कर ले। ३ से ६ रत्ती मधुके साथ सुबह शाम देनेसे, हरे पीले दस्त, पीड़ा (ऐंठन) सूनके दस्त प्यास, जलन मिटाता है। बालकोंके दस्त रोकनेमें अकसीर है।

१८६

कमरके दर्दमें

सोंठ, ऐलुवा, मृगश्रृंग, कुचला, चारों चीजोंको गोमूत्रमें घिसकर थोड़ा गरम करके लगावें। इसके लेपसे दर्द मिटता है। जरूरत पड़नेपर अफीम १ रत्ती मिला सकते हैं।

१८७

दर्दनाशक मल्हम

उत्तम साबुन, कपूर, टर्पेण्टाइन तेल। सनलाइट साबुन लेकर चाकूसे बारीक चूरा कर लें, खरलमें डालकर टर्पेण्टाइन तेल थोड़ा डालकर घोटते जायें। जैसे-जैसे सूखता जाय वैसे ही टर्पेण्टाइन डालकर घुटावें। अन्तमें साबुन पूर्ण रूपसे विलीन हो जाये तब १ तोला कपूर डालकर घोट लें और शीशीमें भर लें। शरीरके किसी भी भागमें दर्द होता हो, अच्छी तरह मालिश करके थोड़ा सेक करें। दर्द बन्द हो जायेगा श्वसनके ज्वर (न्युमोनिया) में भी पसलीके ऊपर लगा सकते हैं।

१८८

सूखी खाँसीमे

बदामकी गीरी मगज ३ पानीमें पीसकर फिर ५ मिर्च और डेढ़ माशा चीनी डालकर घोटें, फिर गोली बनाकर मुँहमें रखकर चूसें। अवश्य लाभ होता है।

१८६

अम्लपित्तहर योग

वासा, गिलोय, पित्तपापड़ा, नीमछाल, चिरायता
आँवला, परवलके पत्ते, इन सबको जौ-कूट (मोटा) क
मोटा चूर्ण २० तोला पानीमें पकाकर ५ तोला बाकी
फिर उसके दो भाग कर उसमें मधु आधा तोला डा
अम्लपित्तके लिए उत्तम है। पुराने अम्लपित्तमें भी
इसे दशांग क्वाथ भी कहते हैं।

१६०

प्रमेहहर चूर्ण

तालमखाना ५ तोला, जायफल ३ तोला, चीनी ७
स्वच्छ ताजा लेकर कपड़छान चूर्ण कर बोतलमें भर लें
तोला दूधके साथ लेनेसे प्रमेहमें, खासकर कफज प्रमेहों
धातु वृद्धि करता है।

१६१

मेदनाशक योग

गिलोय, बायबिडंग, बहेड़ाछाल, आँवला, मुल
इलायची इन्द्र जौ, १ १ तोला, हरड़छाल ४ तोला,
सबका बारीक चूर्ण कर १२ रत्ती चूर्ण मधुमें चाटकर
पीनेसे मद चर्बी, वायु घटकर रक्त शुद्ध करता है,
साथमें लेनेसे अधिक ...

१९२

प्रदरमें

सकरकन्द और रतालू दा चार्जे सम भाग लें। ऊपरकी छाल निकाल कर छायामें सुखा लें। उतनी ही चीनी लेकर कूट लें। चौथाईसे आधा तोला दूधके साथ लेवें। सफेद स्राव, नबलाई में लाभदायक होता है।

१९३

अर्श (ववासीर) मे

मूलोकी जडके बारीक टुकडे कर कूटकर २ तोला रस निकालें। उसमें गायका घी ५ तोला मिलाकर पीवें, मूलीके चकत्ते कर गायके घीमें तलकर चीनीके साथ सुबह एक बार खावें, मूलीका रस निकालते समय पानीकी बूंद भी न पडे, इस दवाके सेवन तक छाछ, भात और रोटी भोजनमें लेवें। आगे सूरणके प्रयोग दिये है वे भी लाभदायक है।

१९४

मल शुद्धि

कालीद्राक्ष २ से ४ तोला सुबह पानीमें भिगा दें। रातको कपडेसे दबाकर रस निकालकर पी जावे। सुबहको पेट साफ हो जायेगा, द्राक्षके कुदरती तत्वासे पोषण मिलेगा, रक्त स्वच्छ होगा, आँतें साफ होगी। सगर्भा स्त्रीके लिए उत्तम है। अगर इसके साथ व्यायाम और आसन (पवन मुक्तासन वज्रासन) भी करें तो कब्ज हमेशाके लिए मिट जाती है।

१९५

अनुलोमक चूर्ण

अनियमित खानसे पेटमें दूषित वायु, कब्ज, बेचैनी और छातीके ऊपर भारीपन आ जाता है। उसके लिए जीरा, सेंधव, पुदीना, सौंफ, सोंठ, हींग प्रत्येक १ १ भाग, हरड़ २ भाग और सनायकी पत्ती ३ भाग लेकर बाँट लें। चौथाई तोला रातको सोते समय लेनेसे दूषित वायु नष्ट होकर पेट फूलके समान हलका हो जाता है।

१९६

बाल गिरनेपर

सिरके बाल झड़नेपर सादा मुल्तानी मिट्टी, नीबूके रसमें भिगो दें, फिर उसकी पतली उबटनेके समान पोटली बाँधकर रातको सोते समय कपड़ेपर लपेटकर सिरपर बाँधें, झड़ते बाल रुक जायेंगे। यह प्रयोग जब गरमी (पित्तसे) बढ़नेसे बाल गिरते हों तब लाभदायी है।

१९७

प्रमेह हर क्वाथ

मूत्रमें जलन या मैला मूत्र हो तब हल्दी, देवदारु, गिलोय, आँवला, सुगंधवाला, चन्दन, कमलफूल, पद्मकाष्ठ और गोखरू सब साथमें लेकर मोटा कूटकर सवा तोला चूर्ण, २० तोला पानीमें डालकर पकावें, ५ तोला बाकी रहे २ भाग कर लें। १ १ भाग सुबह शामको लें। इससे प्रमेहमें बहुत लाभ होता है।

१९८

शिवा रसायन

१ सेर छोटी हरड २ सेर गोमूत्रमें १६ दिन तक भिगोवें। गोमूत्र बदल दें। १६ दिन पूरे होनेपर छायामें सुखाकर कूटकर चूर्ण कर लें। ३ ३ मासा सुबह शाम रोगानुसार गरम या ठण्डे पानीसे देनेपर पटके तमाम विकारोंमें लाभ होता है।

१९९

अपूर्व तेल

बादामका तेल और मालकांगिनीका तेल १ १ औंस जायफल, जावित्री, अकरकरा सभी ३ ३ रत्ती, बारीक कूटकर दोनों तेलोंमें मिलाकर खूब घोट लें। हस्तदोष या अन्य कारणोंसे आयी हुई शारीरिक कमजोरी दूर करता है। मालिशके लिए उत्तम है। खानेमें भी २ बूंदें दूधमें लेनेसे शक्ति आती है, स्मरणशक्ति बढती है। शारीरिक, स्नायुजन्य शिथिलता नष्ट होती है। हो सके तो केसर, कस्तूरी अम्बर ३ ३ रत्ती मिला लेवें। इसका सम्पूर्ण शरीरपर भी मालिश कर सकते हैं। १५से २० बूंदें लेकर, १५-२० दिन नियमित प्रातः सायं लगावें। यह अच्छी वाजीकरण औषध भी है।

२००

बिल्वादि चूर्ण

बेलफलका गूदा, सौंफ, धायके फूल, मोचरस सोंठ सममाग लेकर

बारीक चूर्ण करें। चौथाई तोला छाछ या पानीके साथ २ ३ बार लेनेसे दस्त पाडा, संग्रहणी मिटाता है। कई वैद्य इसमें भांग (विजया शुद्ध) मिलाते हैं। जिससे यह बहुत ही प्रभावकारी हो जाता है।

२०१

रसायनचूर्ण

गिलोय, गोखरू, आंवला, तीनों समभाग लेकर, बारीक कूटकर चूर्ण कर लें। चीनी या घीके साथ चौथाईसे आधा तोला देवें। ऊपरसे दूध देवें। वृद्धावस्थाकी कमजोरी दिमागकी कमजोरी मूत्रमें धातुका जाना, स्वप्नदोष आदि मिटाता है। नियमित रूपसे लम्बे समय तक लेना चाहिए यदि कब्ज हो तो रातको सोते समय त्रिफलाचूर्ण भी लेवें।

२०२

त्रिफला चूर्ण

काबुली हरड़छाल, बहेड़ाछाल, आंवला तीनों समभाग लेकर, गुठली रहित तीनों चीजें कूटकर, कपड़छान कर लें। चौथाई तोला या इससे अधिक, दूध या पानीसे लें। अथवा चीनी चौथाई तोला मिलाकर मधुसे चाटकर ऊपरसे दूध पी लें। सुबह या रातको लेनेसे कब्ज, मगजकी गर्मी, पित्त नेत्ररोग, दृष्टिकी कमी, रक्तविकार मिटाता है। आयुर्वेदमें बहुत सी दवाओंके साथ अनुपानके रूपमें दिया जाता है। हरेक प्रकृतिके अनुकूल होता है।

२०३

दूधका मसाला

जायफल, जाविश्री, तज, लवग, इलायची, अक्करकरा और सोठ, सबको बारीक कूटकर तैयार कर लें। चौथाई तोला चूर्ण गरम किये दूधमें मिलाकर पीवें, दूधमें बादाम, पिस्ता, केशर, कस्तूरी मिला सकते हैं। इस मसालेसे दूध पच जाता है। शरीर हृष्ट-पुष्ट बनता है। दूध पानमें रुचि बढती है। जिन लोगोको दूध पचता न हो प्रतिकूल पडता हो वे इस ले सकते हैं।

२०४

ज्वरनाशक

फुलायी हुई फिटकिरी नौसादर, अतिविष, मिर्च और स्वर्णगेरू समभाग लेकर कूटकर चूर्ण कर कपडछान कर लें। २ से ६ रत्ती मधु या गरम पानीसे ३ ३ घण्टेपर देनेसे साधारण ज्वरको नष्ट करता है। तिल्ली, रक्तपित्त, कामला, मन्दाग्नि वगैरह मिटाता है। ऐसे ही दूसरा प्रयोग भी है। अतिविष, सुराखार, फुलायी फिटकिरी तीनो २॥ २॥ तोला और सोनागेरू आधा तोला सबका अलग चूर्ण पास लें। ३ से ६ रत्ती साधारण गरम पानीसे, चायसे अथवा मधुसे लें। जब ज्वर चढा हो, २ २ घण्टेपर और ज्वर न चढा हो तो दिनमें २ से ४ बार। न उतरनवाला ज्वर, शीत-मलेरिया ज्वर और छोटे बच्चोके ज्वरमें उपयोगी है।

२०५

प्रवालपिष्टि

प्रवाल टुकडे लाकर गरम पानीसे धोकर साफ करके कूट ल। फिर उसे अच्छी तरह गुलाबजलमें २१ दिन घुटावें। जितनी ही घुटाई होगी उतना ही अच्छा होगा। दिनमें घुटाकर रातको चन्द्रमाके प्रकाशमें रखें। इस चन्द्रपुटी कहते है। नीबू या घीकुँवारके रसमें घुटाकर धूपमें रखनेसे सूयपुटी बनती ह दूधमें घोटी जा सकती है।

३ से ६ रत्ती, मक्खन मलाई, मधु या दूधसे सुबह शामको लें। कमजोरी, खासी दिमागकी गरमी, जीर्ण ज्वर हाथ पावकी जलन, पित्तविकारके लिए उत्तम ह। अम्लपित्तमे उपयोगी है। इसमे चादीके वक समभाग मिलाकर तयार योगको 'रजत विद्रुम योग कहते ह। ३ से ६ रत्ती लेनेपर प्रमेह गरमी स्त्रियाके सोमरोग कमजोरी मिटती ह।

गुलकन्दमें गिलोयसत्व, इलायची बीज बगभस्म, चाँदीके वक, प्रबालपिष्टि मिलाकर गुलकन्द एकदम उत्तम रूपमें तैयार होता ह। कब्ज, आतकी गरमी पित्तविकार, आखाकी गरमीके लिए रामबाण ह।

प्रवालपिष्टि बहुत सरलतासे बन जाती ह। छोटे बच्चाको २ २ रत्ती दवें। हड्डीको मजबूत कर रक्त बढाती ह। गोदन्ती भस्मके साथ बच्चाको दनसे ज्वर और पित्त मिटता ह। स्त्रियाको देनसे प्रदर मिटता ह। काम दुधा रसायनके साथ देनेसे रक्तप्रदर मिटता ह। सगर्भा स्त्रीको प्रवाल दनसे गभ गौर वण और स्वस्थ पूर समयपर होता ह। कमजोर शरीर की मानसिक अशान्ति चिडचिडापन, प्रदर, बाल गिरन आदि रोगास पीडित स्त्रियाके लिए यह पिष्टि उत्तम ह। हाथ पाँवकी जलन, जीण ज्वर वगरहके लिए उत्तम ह। इसको आमलकी रसायन चूर्णके साथ भी दे सकते ह। प्रवालपिष्टिका प्रयोग पहले बता चुके ह। जो रक्त वद्धक है।

प्रवाल शरीरके लिए आवश्यक सुघातत्व है। आंवलेके मुरब्बेके साथ लेनेपर अम्लपित्त मिटता है। उत्तम शक्तिवर्द्धक है।

२०६
वसन्तवृत्त प्रयोग

वायविडंगका बीज मुलहठी दाना ५ ५ तोला, त्रिफला १५ तोला सबका बारीक चूर्ण करके पानीके साथ लें। पुरान और हठात् रोगोंपर विशेष लाभकारी है। भात और मूंगका पानी लेना चाहिए। नमक दूध, चीनी ले सकते हैं। अन्य चीजें वर्जित हैं। डेढमे ३ मास तक नियमित सेवन करे। शरीरके दोष व धातुको शुद्ध करता है। कुष्ठ, कफ, उदररोग, मीठी पेशाब, रक्तविकार आदि मिटाकर शक्ति बढ़ाता है। इस विडंगतण्डुल भी कहते हैं।

२०७
गुलाबी मंजन

यह एक ऐसा दन्तमंजन है जो मुहमें सुगन्ध बढ़ाकर मनको प्रसन्न करता है। खराब मैले दांत, हिलते दांत, मुँहकी दुर्गन्ध मिटाकर दांतोंको साफ बनाता है।

थायमोल चौथाई तोला कपूर १२ आना भर मौलसरी (बकुल) छाल शीतलचीनी फुलायी हुई फिटकिरी तज, माजूफल हीरादक्खन लवंग गेरू प्रत्येक सवा तोला, खाकका चूर्ण २० तोला सबको मिला लें। प्रति दिनके प्रयोगके लिए आदर्श मंजन है। दन्तकृमि, दन्तपूय दन्तशूल मिटा कर दांतोंको मजबूत करता है और मसूढे मजबूत बनाता है। अनुभूत अक्सीर प्रयोग है।

रस पर्पटी

पारद, गंधककी शुद्ध कज्जली २ तोला लें। लोहेकी एक कढ़ाई लेकर उसमें थोड़ासा घीका हाथ लगाकर गरम करके कज्जलीको मन्दी आगमें रसरूप कर लें। गोबर जमीनपर बिछाकर उसके ऊपर केलेका पत्ता साफ करके बिछा दें। उसपर यह नरम की हुई कज्जली गिराकर ऊपरसे दूसरे केलेके पत्तेसे ढककर शीघ्र गोबरके गोलेसे दबावें। केलेके पत्तेके अन्दर दूसरी तरफ पर्पटी आ जायगी। इसे रसपर्पटी कहते हैं। तमाम विशेषता वैसी ही है। सरल निर्दोष औषधि है।

दो से तीन रत्ती दिनमें २ बार मधुमें लें। मधु, पीपरके साथ भुने हुए जीरेके साथ, बिल्वादि या अन्य पाचक दीपक चूर्णके साथ या केवल अकेली पर्पटी ही ले सकते हैं। संग्रहणी, आँतोंकी सूजन (कोलाइटीस), आमक्षय, मन्दाग्नि, अजीर्ण मिटाकर भूख लगाती है। दूध या छाछपर रहना चाहिए। हल्का, सुपाच्य भोजन लेवें। सेव, बेलका मुरब्बा या अनारके शरबतसे ली जा सकती है। आँतोंके दर्दमें बहुत लाभकारी है। ऊपरकी कज्जली ८ तोला लेकर उसमें सोनेके वर्क या भस्म मिलाकर बनानेपर सुवर्णपर्पटी बनती है। पारद ४, गंधक ८, अभ्रक १, लोह २, ताम्र आधा तोला कज्जलीमें सभी भस्म मिलाकर ऊपरकी विधिसे पर्पटी बना लें। इसका नाम पंचामृतपर्पटी है। दस्त, अर्श, मन्दाग्नि मिटाती है। मीठी ताजा छाछ और लाल चावलका भात लेना चाहिए। पेटके पुराने रोगमें जिसे लाभ हो वह जरूर लेवें। ऐसे ही अष्टामृत पर्पटी, विजयपर्पटी वगैरह सभी प्रयोग हैं। सभी पर्पटी १-२ रत्ती छोटोंके लिए, १॥ से ३ रत्ती बड़ोंके लिए देना चाहिए।

२०९

त्रिभुवनकीर्ति रस

सोंठ, काली मिर्च, पीपर, पीपरामूल, शुद्ध हिंगुल, बच्छनाग शुद्ध, टंकण शुद्ध सबका चूर्ण अलग अलग लें। पहले हिंगुल घोटकर उसमें क्रमशः चूर्ण डालते जावें। बराबर घुट जाये तब तुलसीका रस, धतूरके पत्तोंका रस और अदरकका रस प्रत्येककी १-१ भावना देकर खरलमें घुटाकर २ २ रत्तीकी गोली बना लें या चूर्ण कर लें। छोटे बच्चोंके लिए आधी रत्ती, बालकोंको १ रत्ती, बड़ोंके लिए डेढ़ रत्ती मधु और अदरकके रसमें, वासापत्ररसमें या केवल मधुमें देवें। ज्वर होनेपर १ से ४ मात्रा दिनमें दे सकते हैं। सर्दीमें अदरक या वासारसमें, ज्वरमें तुलसी रसमें, पित्त, कफ या वायुके ज्वरमें, सभी प्रकारके ज्वर त्रिदोष ज्वरमें दे सकते हैं।

खाँसी अधिक हो तो शृंगभस्ममें मिलाकर दें। कफ अधिक बढ़ गया हो तो पीपरके चूर्णके साथ दें। इन्फ्लुएन्जामें भी बहुत लाभ करती है। अँगरेजी दवाओंकी अपेक्षा बहुत ही लाभकारी है।

२१०

लवंगादिवटी

लवंग, कत्था काली मिर्च, बहेड़ा दल सबका चूर्ण करके बबूलकी छालके क्वाथकी भावना देकर मटरके समान २ २ रत्तीकी गोली कर लें। १ गोली मुँहमें रखकर चूसनी चाहिए। खाँसी आनेपर चूसनेसे कफ छूटता है। गला साफ रखता है। सारे दिन ८ से ज्यादा गोली न चूसें। वायु कफकी खाँसीमें उत्तम है।

२११

पुनर्नवादि वटी

पुनर्नवामूलका पकाकर विधिवत् क्वाथ कर छानकर फिर गरम करें। पकानेपर गरमपर हो जाय तब चनेके बराबर गोली बना लें। २ २ गोली सुबह शाम दें। शोथ, मूत्राघात, पाण्डु, मन्दाग्नि तथा मूत्रकी गरमी, उदररोग, हृदयरोग मिटाती है। शरीरके श्वेत दाग, चकत्ते, रक्तकी अशुद्धिके दाग मिटानेमें उत्तम है।

२१२

पथरीतोड़ क्वाथ

अमलतास १, पाषाणभेद ३, गिलोय ३, सारिवा १, पुनर्नवा ३, गोखरू ३, ककड़ीबीज २, त्रिफला २, तृणपंचमूल ५, नीमकी अन्तरछाल १ इन सबको इकट्ठा कर मोटा चूर्ण कर लें। ढाई तोला क्वाथ ४० तोला पानीमें पकाकर १० तोला बाकी रहे तो छानकर ढाई तोला नित्य ४ बार दें। प्रत्येक मात्राके साथ कलमीशोरा क्षार २ रत्ती, हजरलयहूद भस्म ३ रत्ती मिलाकर एक पुड़िया दें। पथरीके लिए यह उपाय अत्यन्त अनुभूत है। खानेमें कुलथीकी दालका उपयोग करें। नारियलका पानी लें। अनेक रोगियोंमें इस क्वाथसे पथरी अश्मरी बाहर आ गया है। सम्भव है कि जब अश्मरी बाहर आये तब तीव्र वेदना हो। रक्तस्राव भी हो। इसके साथ चन्द्रप्रभा (लोह शिलाजतु युक्त) २ गोली दिनमें दो बार दें। भोजनमें कफको पैदा करनेवाले पदार्थ कम करें।

२१३

आरोग्यवर्धिनी

आयुर्वेदकी इस सुप्रसिद्ध औषधिका गाव गाँवमें प्रचार होना आवश्यक है। शोथ, पाण्डु फीकापन, लीवरकी कमजोरी, मंदाग्नि, मेद, कामला मिटाकर रक्तको स्वच्छ बनाती है। छोटे बड़े सभी ले सकते हैं। ६ से ८ रत्तीकी मात्रा सुबह शाम लेनी चाहिए। इसमें कज्जली २, ताम्र १, लोह १, अभ्रक १ त्रिफला ६, गुग्गुल ४, शिलाजीत ३, चित्रकमूलछाल ४, कुटकी २२ तोला मिलाकर नीमके पत्तोंके रसमें अच्छी तरह घोटकर बनावें। कटुकी कम मात्रावाला यह प्रयोग न० १ के नामसे प्रचलित है। न० २ में कटु ७० तोला होनेसे अधिक शोधक सारक होता है। यह दवा नामके अनुसार गुणकारी है। कठिन या मुलायम कोठेवालेको अधिक अनुकूल पड़ती है। नरम कोठेवालोंको इसमें रसपपटी मिलाकर लेना चाहिए।

२१४

खाँसी-दमा-श्वास

काली मिर्च १ तोला टंकणक्षार २ तोला लेकर २ से ३ वाल चूर्ण मधुमें चाटनेसे खाँसी, कफ कुक्कुर खाँसीमें तत्काल फायदा देता है। टंकण भुना हुआ लेवे। रोज तीन तीन घण्टेके बाद मधुमें मिलाकर दे सकते है।

२१५ मुलहठी बरास आवडामूलकी छालका चूर्ण तीनो समभाग कूटकर घुटाकर १ १ वाल ३ ३ घण्टेपर पानी मधु या घीसे चाटनेसे कफ पकता है। बलगम, खाँसी कफ दूर होता है।

२१६ लवग आगपर भूनकर चूसनेस खाँसी कफ कम होता हैं अधिक लवग चसनेस मुँह पकनेका सशय रहे तो ६ ८ लवगसे ज्यादा न चूस ।

२१७ काकड़ासिगा बारीक कूटकर पानीम घुटाकर काली मिचके समान गोली बनाये । १ स २ गोली मुहम रखकर चूसनसे खासी मिट जाती ह ।

२१८ काकड़ा या टासिल्स बढ हो तो नमकक पानीक कुल्ला करने चाहिए । चार छह मास तक सताव । इसम हरड छाल डालकर क्वाथ कर सकते हैं ।

२१९ स्वर बठ गया हो तो मुलहठी या कुलिजनका टुकडा चूस । मुलहठीक मीरका रस लो । अजीर २ स ४ दान पानीम पकाकर उसमे मध मिलाकर पानसे कफ मिटता ह । आवाज सुधरती ह ।

२२० गलम सूजन हो तो अड्सेक पत्ताको गरम करके गलेपर बाधनस कण्ठनलीका सूजन घटता ह । केलकी छाल रातको गलेमे बाधकर बाधें बबलकी छालका काढा करक उसम नमक डालकर कुल्ला करे ।

२२१ थोडा काली मिचका चूर्ण करक दही गुडक साथ मिलाकर खाने से पुरानी सर्दी और पुराना कफ मिटता ह ।

२२२ भोजनक अतम उडदकी दाल गरम और स धव मिलाकर लेनस तीना दोषाका पुराना कफ मिटता ह । सधवका छोटा सा टुकडा मुँहम रखकर धीर धीरे रस चूसना चाहिए इसस खासी, स्वरनलीका सूजन, सर्दी, छातीकी खासी मिटती ह ।

२२३ बहेडकी छालपर थोडा घी लगाकर आगपर सककर मुँहम रख चूसनम फायदा होता ह । बनिया कत्था मुँहमें रखकर चस ।

२२४ वायुकी दुखदायी खासीमें दवम महानारायणतलकी ५ स १० बूद डालकर लेना चाहिए । छातीपर अलसीका पुल्टिस लगाये ।

२२५-२२९

कण्ठमाला—गलेकी गाठें

काचनारगुगुल असीर है। ज्यादातर रोगोंमें कमजोरीसे लेकर गांठ होती हैं। अमरकन्द पानीमें घिसकर लगावें। अपामार्ग पंचांग जलाकर एरण्डतेलमें मिलाकर लगावें। खानेके लिए काचनार गुग्गुलकी ४ से ६ गोली ३ बार देवें। काचनारछालका क्वाथ करके कुल्ला करें। महामंजिष्ठादि क्वाथ अथवा सारिवाद्यरिष्ट भोजनोपरान्त देवें। मात्रा ½ से १ औंस तक उतने ही जलमें।

२३०

मधुप्रमेह—डायोबिटिस

नियमपूर्वक परहेज रखना रोगीके लिए अनिवार्य होता है। रतालू, आलू, भात चीनी, पके आम न खावें। इसी पुस्तकमें आगे दिये हुए ठण्डे क्वाथ और कड़ुवा चूर्ण अत्यन्त उत्तम है। जड़मूलसे यह रोग भाग्यसे नष्ट होता है। बेलके पत्तोंका रस, कच्ची हल्दी या आमा हल्दी, तथा इसका रस भी हितकारक है। रोगीमें ताकत आनेके लिए शुद्ध शिलाजीतका प्रयोग करें। ४ से ६ रत्ती तक दिनमें २ से ३ बार लम्बे समय तक खावें। मेद, चर्बी न बढ़ने दें। चलनेका अभ्यास रखें। जामुनकी गुठली का चूर्ण दो आने भर दहीमें लेनेसे पेशाब रुकता है। मौसममें ताजे जामुन लेवें। रक्तविकार हो तो महामंजिष्ठादि क्वाथ देवें। प्रमेह पीड़कापर लगानेके लिए जात्यादितैल उत्तम है। खानेमें करेला, कटोला, तोरियाँ कड़वे साग, मेथीका खूब उपयोग करें। अशक्तिके लिए साथमें वसन्त कुसुमाकर बरतें।

२३३

महात्मा प्रयोग

उत्तम हरडका ५ तोला चूर्ण, ढाई तोला सोंठका चूर्ण, उसीके अनुपातसे गुड मिलाकर चनके बराबर गोली बनावें। इसमें ६ गोली रातको पानीसे लें। तमाम रोगोंमें प्रयोग करने योग्य है। वायु-कब्ज मिटाकर दस्त साफ लाता है। यह उत्तम शास्त्रीय प्रयोग है। कठिन रोग भी इससे मिटते हैं।

२३४

सिंहनाद गूगुल

१६ तोला त्रिफला, २ सेर पानीमें पकावें। फिर ४० तोला बाकी रहनेपर छानकर फिर पकावें। जब गाढा हो जाय तब शुद्ध गूगुल ६ तोला, शुद्ध गन्धक २ तोला और एरण्ड तेल ५ तोला डालकर गोली पाककर गोली बनावें। २ से ४ गोली गरम पानीके साथ सुबह साथ लेनेसे तमाम प्रकारके वायु, अन्त्रवृद्धि, संधिवात, गोला, शूल मिटाता है।

२३५

पथ्यादि क्वाथ

हरड, बहेडा, आँवला, चिरायता, हल्दी, नीमकी छाल, गिलोय ये सात दवाएँ कूटकर क्वाथ कर लेवें। २ तोला क्वाथ ४० तोला पानीमें पकाकर १० तोला बाकी रखें, ४ भागकर १ १ भाग ३ ३ घण्टेपर

दनमे सिर र्द मिटता ह । और कान नाक सिरका शूल मिटता है । सिरके ऊपरके भागमें पाढार लिप उत्तम ह । दवामें गुड डालकर लिया जा सकता ह । जटिल व पुराने सिरदर्द इसमे अच्छे हुए ह । बडा ही सुप्रसिद्ध योग ह ।

२३६

बालकोंके रोग

बालक छह मास तक दूधपर छह मासमे दो वर्ष तक दूध और अन्न पर और इसके बाद प्राय अन्नपर निर्भर रहता ह । इस प्रकार तीन अवस्थाएँ रोगम भी होती ह । पाचन शक्तिके अनुसार दूधम दुगुना, एक गुना या आधा पानी मिलाकर उबालकर देवे । वायविडंग १५ से २० दाने या अधिक डालकर पकाकर दें । वायु कृमि मिटते ह । बालकका सत्व कब्जमें हरड घिसकर दें । दाँत आनेमें तकलीफ हो तो सिरिसके बीजकी माला पहनावें । बाल घुट्टी बटिया ग्राम ग्वालका प्रयोग लिया है । खसराके फोड़, गाठ मिटानेके लिए गरम लाकर पानी या गुलाबजलमें घिसकर लगावें । माता दूध पिलाती हो तो आहार विहारमें माताएं विशेष ध्यान देवें । बालकोंके मिट्टी खानेमे होनेवाले रोगमें पके हुए केले और मधु मिला कर देवे । चूना और मधु मिलाकर बालकोंके दांतके मुह (मसूढा) पर घिसनेसे दाँत जल्दी बाहर आते हैं, बालकोंके फोडे फुंसीपर इसी पुस्तकमें पीछे बताया हुआ ड्रेसिंग आयल अक्सीर है । बालकोंको मण्डूरभस्म बहुत अनुकूल होता ह । मण्डूर भस्मके साथ आरोग्यवर्धिनी और प्रवाल मिलाकर देनेसे पेट सुधरकर हृष्ट पुष्ट बनता ह । मण्डूर चौथाई तोला प्रवालपिष्टि चौथाई तोला और आरोग्यवर्धिनी चौथाई तोला तीनों मिलाकर उसके १६ या २४ पुडिया कर अवस्थाके अनुसार १ १ पुडिया

सुबह शाम मधुसे देनेपर पट सुधरता है। बालकाकी नाभिके पकनेपर बकरीकी मीगीकी राख लगावें। अतीसकी कली बालकोंके लिए अमृत तुल्य ह। बायविडंगके साथ देनेसे बद्ध कृमि दूर करता ह। कुटकीके साथ देनेसे बद्ध मिटाता ह। पीपर और काकडासिंगीके साथ देनसे कफ मिटाता ह। इन्द्रयवके साथ या कायचके साथ देनेस आमदोष मिटाता ह। बालकाकी चमडीके जलते विकाराक लिए करज या कपीला मिलाकर लगावें। (खानेमें न आने पावे) मिट्टीका गोला आगपर पकाकर दूध गिराकर उसका सेक करनेस बालकोकी नाभिकी सूजन मिटती है। टकण फुलाया हुआ और मधु मिलाकर जीभपर चुपडनेस जीभके छाले मिटते हैं। पेटके अजीण या वायुके लिए सौंफका अक, सोया अक और पुदीना अक मिलावें, और शीशा भरकर रखें। १ १ चम्मच सुबह शाम दनेस पेटकी वायु अजीण मिटता ह। सर्दीमें इस ग्रन्थमें बताय हुए 'सर्दीकी गोलियाँ अत्यन्त अकसीर हैं। इससे बालकाका दूध पचकर दस्त साफ आता ह। सर्दी दस्तके लिए यह अनुभूत उपाय ह। बालक बिस्तरेपर पेशाब करे ता अग्नितुण्डावटा (विषतिन्दुकवटी) १ १ गोली या २ गोली सुबह शाम ऊपरके अनुसार पानीस देव। बच्चेका कभी भी डरवाना न चाहिए। ऐसा चरक, सुश्रुत आदि ग्रन्थामें कहा ह। बच्चेका बिस्तरपर पेशाब करनका कारण केवल कृमि ही नही है बल्कि मनपर डर होनेसे, चिडचिडापन स्वभाव होनेस भी होता ह। बालकाको हिचकी आती हो तो पीछे बताया हुआ चूण ३ ३ रत्ती सुबह शाम मधुमें चटानेस रोग काबूमें आ जाता है।

२३७

ज़हरका उतारना

ततयाके डकके ऊपर काली या मुलतानी मिट्टी पानीम भिगोकर

लगावें। इसमे तुरत ठण्डक मिलती है। इस पुस्तकमें बिच्छीके जहरके उतारनेका प्रयोग दिया है उसमें नमकके पानीका प्रयोग अच्छा है। भांगका नशा चढा हो तो उसको उतारनेके लिए खट्टी छाछ ठीक होती है।

अफीमके जहरमें उल्टी कराकर सब जहर निकालना चाहिए, उसके लिए नमकका पानी देना चाहिए राईका पानी देना चाहिए, जहर उतारनेके लिए तत्काल डॉक्टर वैद्यको बुलाना चाहिए।

अफीमके जहरमें आखकी पुतलीका सकोच विकास मद श्वासमें अफीमकी वास वगैरह लक्षण मिलते हैं। उलटी दस्तमें खून पेटमें शूल वगैरह सोमलके लक्षण हैं। अगोमें आक्षेप खिचाव स्तब्धता इत्यादि जहर कुचलाके लक्षण है। इनके सिवाय रसकपूर भाग, धतूरेके लक्षण अलग अलग हैं। सोमलकी चिकित्सामें रोगीको दूध, घी, खूब देवे। पेशाब मूत्रनली (कथेमर) द्वारा करावे। अफीमके जहरमें राईके पानी मे या छाछमें हीग डालकर देवें और उल्टी करावे प्रत्येक जहरकी चिकित्सा पृथक् पृथक् होती है। जहर खाया या खिलाया गया हो और परिस्थिति गम्भीर हो तो चिकित्सककी सहायता लेना आवश्यक है।

२३८

आमवात सन्धिवात

आजके जमानेका यह प्रचलित रोग है। सन्धि दुखें तो उसके लिए गूगुल उत्तम औषध है। केवल शुद्ध गूगुल ४-४ रत्ती प्रात साय लें। योगराजगूगुलका नियमित सेवन करें। २ से ३ गोली दिनमें २ से ३ बार पानीसे लें। साथमें महारास्नादि क्वाथ लेवें, क्वाथ चूरा सवा

सोना, २० तोला पानीमें उबालकर ५ तोला रखें। ७ भाग करके १ १ भाग सुबह-शाम लें। संधियोंपर मालिश करनेका तेल उपयोग करें। पुराने हठीले दर्दमें कमजोरी हो तो पीसकर घी चीनीके साथ महायोगराज गूगुल लें। सोंठके काढ़ेमें एरण्ड तेल डालकर लें। दर्द दूर करता है। सेककी मालिश या सेंक करें। ठण्डी, सर्दीसे बचें। गिलोयके काढ़ेमें एरण्ड तेल ले सकते हैं। पुराने हठीले वायुके दर्दमें कुचला अच्छा लाभ करता है। इस ग्रन्थमें बताया गया सिंहनादगूगुल भी अच्छा काम करता है।

२३९

हृदयरोगके लिए

आजकल हृदयरोग बहुत अधिक बढ़ गया है। छातीमें चलते हुए दुखना, खड़े होनेपर दुखे। श्वास घटे, पानी पीने या बैठनेमें आराम रहे और परिश्रम करनेपर दर्द उभड़े, इसे वातिकरोग कहते हैं। मेदस्वी पुरुषोंको अधिक होता है। वायुकी गति साधारण रखनी चाहिए। अधिक न खाना चाहिए वायुके पदार्थ न खायें। पीछे दिये हुए हृदयशूल का चूर्ण उत्तम है। भोजनके बाद चित्रकादिवटी, लवणभास्कर, हिंग्वष्टक आदि लें, मनकी शान्ति अत्यन्त आवश्यक है। रोगपर पूरा ध्यान रखना चाहिए, मूत्रमें शक्करकी जाँच करवानी चाहिए, वजन न बढ़ने दें। जिससे दर्द हो ऐसा काम न करें। यह रोग जब तेज हो जाय या कोरोनरी थ्राँबोसास (तीव्र हार्ट एटेक) आवे तो तत्काल वैद्यकी सलाहसे चिकित्सा करें।

पुराने तौल मापकी जानकारी

तालिका

६ चावल = १ रत्ती	१६ रत्ती = १ तोला	३ रत्ती = १ वाल
६ रत्ती = १ आना भर	८ रत्ती = १ माशा	३२ वाल = १ तोला
४ आना = १ तोला	१२ माशा = १ तोला	३९ तोला = १ पौंड
२॥ तोला = १ औंस	१६ औंस = १ रतल (पौंड)	२ ग्रेन = १ रत्ती
८० तोला = १ सेर	१ मिनिम = १ बूंद	६० बूंद = १ ड्राम
८ ड्राम = १ औंस	२ ग्रेन = १ रत्ती	१ ग्रेन = १ गेहूँ भर

★

मानसिक आरोग्य

शरीरके रोग निवारणके लिए औषधोपचार करें। शरीरके उपरान्त ही मनकी आरोग्यता भी जरूरी है। दोनों एक दूसरेसे सम्बन्धित हैं। प्राणायाम, शीर्षासन वगैरह क्रियाओं द्वारा तन मन दोनोंको स्वास्थ्य लाभ होता है। काम, क्रोध, मोह, ईर्ष्या, चिन्ता, राग द्वेष, भय आदि आवेगोंको शान्त रखनेसे मनुष्य सदा स्वस्थ रहता है। कई शारीरिक रोगोंके भीतर मनकी समस्याएँ रहती हैं। उनका निवारण आवश्यक है।

सुबह शाम मधुस देनेपर पट सुधरता है। घ
बकरीको मोगीको राख लगावें। अतीसकी ब
तुल्य है। वायविडगके साथ देनेसे थन्ज कृमि दू
देनेसे मञ्ज मिटाता ह। पीपर और का
मिटाता ह। इद्रयवके साथ या काकचर साथ
बालकाकी चमडोके जल्ते विकाराक लिए ई
लगावें। (सानेम न आन पावे) मिट्टीका र
गिराकर उसका सेक करनस बालकोकी नाभि
फुलाया हुआ और मधु मिलाकर जीभप
मिटते है। पेटके अजीण या वायुके लिए सौं
पुदीना अक मिलावें, और शीशा भरकर रख
दनेस पटकी वायु अजीण मिटता ह। स
'सर्दीकी गोलियाँ अत्यत असकोर है। इसर
साफ आता है। सर्दी दस्तके लिए यह
बिस्तरेपर पशाब कर तो अग्नितुण्डावटी (
या २ गाली सुबह शाम ऊपरके अनुसार पा
करवाना न चाहिए। ऐसा चरक सुश्रुत आ
बिस्तरपर पेशाब करनका कारण केवल कृमि
हानेसे, चिड़चिड़ापन स्वभाव होनस भा
आती हो तो पीछ बताया हुआ चूर्ण २ ३
राग काबूमें आ जाता ह।

२३।

उदरशूल २

तनवार दवा उपर बताया या

शरबत किसी भी हरी या सूखी वनस्पतिका क्वाथ, रस अथवा अर्क निकालकर उसमें शक्कर मिलाकर चासनी कर डालें, उसका नाम शरबत है।

तेल हरी वनस्पतियोंका रस, सूखी या इनका क्वाथ करके उसमें तेल, और दवाइयोंका कल्क और उसके साथ दूध, छाछ, गोमूत्र वगैरह डालना हो तो डालकर धीमी आंचपर एक दो दिन पका लेना चाहिए जब तेल मात्र बच रहे तब उतारकर छान लें, इसे तेल कहते हैं। तेल बनानेके लिए बर्तन मिट्टीका लेवें एक ही दिनमें तेल तैयार न करें इसके लिए तीन दिन चाहिए पाक करते समय तेल कच्चा न रहे। अधिक जला हुआ कल्क जल भी न जाये, मध्यम पाक करते हुए और कल्कको अग्निपर डालनेपर तड़तड़ आवाज न आवे तो पाक बराबर समझना चाहिए।

घृत ऊपर बतायी हुई विधिसे यह भी तैयार होता है। इसमें तेलके बदले घी लेना चाहिए।

अर्क हरी या सूखी दवाइयाँ, ताजे फूल वगैरह नलिकामें उनसे आठगुना पानीमें २४ घण्टे भिगाकर रखें फिर यन्त्रको बराबर बन्द करके चूल्हेपर रखकर अर्क निकाला जाता है। जिस दवामें आकाश या वायु तत्व हो तेज द्रव्य हो, उसीका अर्क बनता है। जैसे गुलाबफूल, सोया, सौंफ, अजवाइन वगैरह। इन दवाइयोंको साफ करके आठ गुना पानीमें भिगाकर फिर उसमें-से दस सेर पानी हो तो छह सेर अर्क निकालें, पूर्ण तत्व आवेगा। कितनी ही बार देशी काढा या सुदर्शन जैसी चीजोंका भी अर्क निकालनेमें आता है। यह अर्क गुणमें मृदु और पीनेमें स्वादिष्ट होनेसे सब प्रयोग कर सकते हैं।

स्वरस हरी वनस्पति लाकर पीसकर चटनी करें। उसी प्रकार सूखी वनस्पति कूटकर पानी डालकर चटनी बना लें। पीछे उसे दबाकर

रस निकाल लें। उसका नाम स्वरस है। मात्रा सवासे ढाई तोलाकी मानी गयी है।

लेप हरी अथवा सूखी दवाओंको पीसकर उसका चूरा, छाछ, पानी, गुलाबजल, सिरका वगैरहमें पीसकर दर्द वाली जगहपर अथवा सोथ, व्रण वगैरहपर लेप करनेमें आता है। लेप मोटा लगावें, सूखनेके बाद एक दम उखाड़ लें।

भावना दवाके चूर्णको या भस्मको खरलमें या दूसरे बरतनमें डाल कर उसमें दवाका रस या क्वाथ डालकर रबड़ी-जैसा कर लें उसे भावना दी हुई कहते हैं।

पुरानी दवाइयाँ मधु, वायविडंग, पीपर, गुड़ वगैरह एक वर्षका पुराना लेना चाहिए। लेकिन शक्तिवर्द्धक उपायोंमें मधु नया लेवें। कफ घटानेके लिए मधु पुराना लेना चाहिए।

जहरीली दवाएँ सोमल मनशिल, हरताल, बच्छनाग, गन्धक, जहर कुचला, पारद, हिंगुल, रसकपूर, भिलावा कनेर, अर्क, नील थोथा, टंकण जयपाल, रत्ती (घुंघुची) तथा धातु उपधातु सभी शोध करके लेनी चाहिए। कहीं ऐसी दवाओंके आगे शुद्ध शब्द न लिखा हो तो भी शुद्ध करके काममें लेवें।

पुराने माप-तौलका नयेमें परिवर्तन

यदि अब पुराने बाट बदल कर नयी मीटरिक प्रणाली प्रचलित इसलिए पुराने माप तौलका नया परिवर्तन जानना आवश्यक है—

१ मासा = १ ग्राम

दमड़ी भर या चौथाई तोला = ३ ग्राम

आधा तोला = ६ ग्राम

१ तोला = १२ ग्राम

५ तोला = ५८ ग्राम

१० तोला = ११७ ग्राम

२ रतल (पौण्ड) ७ तोला = १ किलोग्राम

१ रतल = लगभग ८५० ग्राम

(यह परिवर्तन करीब करीब समापवर्ती है।)



के प्रेमियोंका ध्यान विभिन्न मादक पदार्थोंकी ओर जाता है। वे शराबके सेवनका नुस्खा देते हैं। वे इसका सेवन बताकर निश्चिन्त हो बैठते हैं, किन्तु परिणाम क्या होता है? क्या इससे उनकी प्यास बुझ जाती है? परिणाम उल्टा ही होता है। इससे प्यास बुझती नहीं, प्रत्युत वृद्धि पाती है। ऐसी अवस्थामें सबसे प्रधान वस्तु दूध है। शुद्ध, ताजा गायका दूध प्यास बुझानेके लिए जितना उपयोगी होता है, उतना उपयोगी और कोई पदार्थ नहीं होता। यदि स्त्रीकी इच्छा हो, तो चायका सेवन भी ऐसी अवस्थामें किया जा सकता है। किन्तु उसके सेवनमें एक बात स्मरण रखनी चाहिए, कि वह बहुत हलकी हो। अधिक चायका सेवन भी अनिष्ट होता है।

दूध पिलानेवाली स्त्रीको मूर्च्छा और चक्कर आनेका भी डर रहता है। इस अवस्थामें भी कुछ लोग—वे लोग जो शराबको अमृत समझते हैं—शराबके सेवनका लम्बा चौड़ा उपदेश देते हैं। किन्तु वास्तवमें, ऐसी अवस्थामें, मादक द्रव्य और भी अधिक हानिकारक और रोगवर्धक होते हैं। जिन्हें इन रोगोंसे बचना हो, उन्हें सबसे पहिले मादक द्रव्य का सेवन बन्द करना चाहिए। इनसे रोगमें कमी कदापि नहीं आ सकती। होता यह है, कि जिस समय तक इन पदार्थोंका नशा रहता है, उस समय तक तो स्त्रीको लाभ मालूम होता है, किन्तु जब इनका नशा उतर जाता है, तब उनकी शक्तियाँ पहिलेकी अपेक्षा भी अधिक क्षीण हो जाती हैं। जब स्त्रीको मूर्च्छा आदिकी शिकायत हो, तब जंगलकी हवा खानेके लिए देहातोंकी ओर जाना, पैदल चलना, अपने मित्रोंसे गपशप लड़ाना, आनन्दसे निश्चिन्त रहना आदि लाभकी बातें होती हैं। ऐसी अवस्थामें चायका सेवन भी लाभदायक होता है।

स्त्रीका भोजन अच्छा और पौष्टिक होना चाहिए। रोटी दालका सेवन करना उसके लिए अच्छा होता है। जिस स्त्रीको चक्कर आते हो, जो मूर्च्छित हो जाती हो, उसको स्मरण रखना चाहिए, कि उसके लिए पौष्टिक पदार्थोंके सेवनकी आवश्यकता है, शराब आदि मादक द्रव्योंकी नहीं। जो क्षण भरके लिए तो उसकी शक्तियोंको बढा देते हैं, किन्तु क्षण भरके बाद और भी अधिक शक्ति विहीन कर देते हैं। असल बात तो यह है, कि चक्कर और मूर्च्छा आदिकी बीमारी पैदा ही होती है अधिक मादक द्रव्योंके सेवनके कारण, इसलिए ऐसी अवस्थामें मादक द्रव्योंका सेवन कराना नितान्त हानिकारक और अत्यन्त अनिष्ट होता है। वह एक ऐसे बनावटी मित्रके समान होता है जो क्षण भर आपके सामने आकर मीठी मीठी बातें सुनाकर आपको उत्साहित करता है और सामनेसे अलग होते ही आपही की जड काटनेमें लग जाता है। हमारी इन बातोंकी ओर विशेष रूपसे ध्यान देनेकी आवश्यकता है, क्योंकि मूर्च्छा और चक्कर आदिकी बीमारीमें शराब अथवा अन्य मादक द्रव्योंके सेवन करनेसे मृगी रोग तक हो गये हैं। ऐसे अनेक उदाहरण हैं जहाँ पर मृगी रोग केवल इसलिए हुआ, कि जिस समय मूर्च्छा और चक्कर आते थे, उस समय उन्हें मादक द्रव्योंका सेवन कराया गया। इसलिए ऐसे उपदेशोंसे, जिनमें इस प्रकारके पदार्थोंके सेवनका शिक्षा दी जाती हो, सचेत रहना चाहिए। मादक द्रव्योंका सेवन ज्यों ज्यों किया जाता है, त्यों-त्यों उसकी अधिक आवश्यकता होती जाती है, त्यों ही त्यों उसके असरका समय घटता जाता है और त्यों-ही-त्यों अन्तमें अधिक शक्तिहीनता आती जाती है।

बालकको दूध पिलाने न बैठ जॉय। हम ऊपर लिख आये हैं, कि परिश्रम, व्यायाम आदि करनेके बाद तुरन्त ही अथवा ऐसे अवसरोंपर जब शरीरसे पसीना निकल रहा हो, बालकको दूध न पिलाना चाहिए। वही बात यहाँ भी समझनी चाहिए। व्यायामके सम्बन्ध में एक बात और भी ध्यान देनेकी है। व्यायाम स्थान, काल और पात्रके विचार से ही करना चाहिए। यदि व्यायाम करनेवाली माता निर्बल और शक्तिहीन हे, तो उसके लिए व्यायाम यही है कि वह धीरे धीरे टहलती रहे, जो स्थान स्वच्छ और निर्मल नहीं है वहा जायही नहीं, यदि समय अनुकूल न रह गया हो, तो व्यायाम करना कोई लाभकी बात न होगी। यदि ऋतु ग्रीष्म हो और गरमी अधिक पड रही हो, तो पैदल चलनेकी अपेक्षा सवारीपर हवा खाना अधिक अच्छा होता है। यदि सवारीका प्रबन्ध करना सम्भव न हो, तो बाहर निकलना ही न चाहिए। चाहिए यह, कि अपने मकानके दरवाजे और खिडकियाँ अच्छी तरह खोलकर अपने मकानके खुले कमरेमें ही इधर उधर टहल ले। सूर्यकी गरमी—धूपसे बचना दूध पिलानेवाली माताके लिये अधिक आवश्यक होता है। किन्तु यह बात अति ग्रीष्मके समयके लिए ही लागू है। उसी समय पैदल चलनेकी अपेक्षा सवारियो पर बैठकर चलना अधिक अच्छा कहा जा सकता है। किन्तु दिनके किसी न किसी समय पैदल चलनेका अभ्यास अवश्य कर लेना चाहिए। बहुत-सी बातोका विचार कर पैदल चलनेका अभ्यास कर लेना अच्छा और श्रेयस्कर होता है। जहाँतक स्वास्थ्यका सम्बन्ध है पैदल टहलनेके बराबर लाभप्रद और कोई वस्तु ही नहीं। उससे अनेक पीडाएँ जिनसे माता दुःखी हो रही हो, दूर हो

सकती हैं। यह एक प्रकारकी सुन्दर ओषध है, जिसकी बराबरी बडी बडी वैद्यककी गोलियाँ और रसादि कभी नहीं कर सकते। आवश्यकता केवल इतनी है, कि उसका विधिवत् सेवन किया जाय और इस कार्यमें साधारण बुद्धि और तर्कसे काम लिया जाय।

स्वभाव—स्वभावमें भावातिरेक होना माताके दूधके लिये हानिकारक होता है। दूधके खराब होनेसे बालकपर भी प्रभाव पडता है। एकाएक प्रसन्न हो जाना, अथवा एकाएक शोकमग्न हो जाना बालककी आँतोंको बिगाड देता है। इसलिये जिस स्त्रीके बालक हो, उसको अपना स्वभाव शान्त रखना चाहिये। जिस स्त्रीका स्वभाव शीतल, शान्त और सोम होता है वह अपने बालककी सबसे अच्छी पोषिका होती है। वह स्त्री बडी भाग्यवती होती है, जो दूध पिलानेके समय अन्य अवसरोंकी अपेक्षा अधिक सोम्य होती है। जब यह अवस्था होती है, जब स्त्री अपने स्वभावको सँभाल लेती है और उसमें किसी प्रकारकी अच्छी या बुरी उत्तेजना नहीं आने देती, तब उसे एक विशेष प्रकारके सुख और प्रसन्नताका अनुभव होता है। प्राय स्त्रियोंके लिये सबसे अधिक सुखका अवसर वह होता है, जब वे पहिले पहिल माता बनती हैं। माताके लिये ससारमें उतनी प्रिय कोइ वस्तु नहीं होती, जितनी कि उसका एकलौता पुत्र। इसलिये माता अपने पुत्रको गोदमें लेकर दूध पिलानेमें एक अलौकिक सुखका अनुभव करती है। यही कारण है कि दूध पिलाते समय वह प्राय शात और सोम्य होती है। उसका स्वास्थ्य भी अच्छा होता है, पेट साफ रहता है और किसी प्रकारका दोष भी नहीं होता।